

زمانی جەستە

خەڵکی چی دەڵێن؟



بۆ خوێندنەوەی دەوروبەرت بە شێوەیەکی خێرا
ڕێبەری سیخوڕێکی پێشووی ئێف بی ئای

جۆی ناڤارۆ

WHAT EVERY
BODY IS SAYING

وەرگێڕانی لە ئینگلیزییەوە: سەروەر نامیق

زمانی جەستە

خەڵکی چی دەڵێن؟

ڕێبەریی سیخوڕێکی پێشووی ئێف بی ئای

بۆ خوێندنەوەی دەورووبەرت بە شێوەیەکی خێرا

جۆی ناڤارۆ

وەرگێڕانی لە ئینگلیزییەوە: سەروەر نامیق

ناسنامەی کتێب:

ناوی کتێب: زمانی جەستە

نوسەر: جۆی ناڤارۆ

وەرگێڕان: سەروەر نامیق

بابەت: گەشەپێدانی مرۆیی

چاپخانە: تاران

تیراژ: ١٠٠٠ دانە

نرخ: ٤٠٠٠ هەزار

لە بەڕێوەبەرایەتی گشتیی کتێبخانە گشتییەکان ژمارەی سپاردنی (٢٦٩١) ساڵی ٢٠١٩ی پێدراوە



238 posts | 19.2k followers | 7 following

Promote | Edit Profile

پەڕەی فەرمی 📚 کتێبی PDF 📚
Public Figure

لێرە
باشترین و بەسودترین و پڕ خوێنەرترین کتێبەکان
بە خۆرایی و بە شێوەی PDF داگرە

.

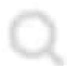
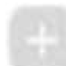
:: Ganjyna

.

لینکی کتێبەکان 👇 ئەم لینکە بکەرەوە بۆ داگرتنی کتێبەکان
drive.google.com/folderview?id=1gk8e3nSJGJLu36xeLUjwdbjgTSVslbo_







پێڕست

پێشەکی

من دەزانم چۆن بیردەکەیتەوە

پ. د. مارڤین کارلینس

پیاوەکە بە شێوازێکی لەسەرخۆ لە کۆتایی مێزەکەدا دانیشتبوو وەڵامی پرسیارەکانی لێکۆڵەرەکەی ئێف بی ئای دەدایەوە. وا گومان نەدەکرا ئەم پیاوە لە کەیسی کوشتنی کەسێکدا تیوەگلابێت، هەموو پاساوەکانی جێگەی باوەڕ بوون، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا کارمەندەکەی ئێف بی ئای سوور بوو لەسەر لێکۆڵینەوە. بۆیە بەم شێوەیە لەبارەی ئەو چەکەی کاری کوشتنەکەی پێ ئەنجامدرابوو چەند پرسیارێکی لێکرد:

"ئەگەر تۆ ئەو کەسەت بکوشتایە، چەکت بەکاردەهێنا؟"

"ئەگەر تۆ ئەو کەسەت بکوشتایە، چەقۆت بەکاردەهێنا؟"

"ئەگەر تۆ ئەو کەسەت بکوشتایە، مشارت بەکاردەهێنا؟"

"ئەگەر تۆ ئەو کەسەت بکوشتایە، چەکوشت بەکاردەهێنا؟"

لەڕاستیدا ئەو چەکەی کە تاوانی کوشتنەکەی پێ ئەنجامدرابوو، بریتیبوو لە چەقۆ. جگە لە بکوژەکە خۆی، کەس نەیدەزانی تاوانەکە بە چەقۆ ئەنجامدراوە، بۆیە لێکۆڵەرەکە بەم شێوەیە ناوی لیستێك چەکی دەگوت و بەوردی سەرنجی تۆمەتبارەکەی دەدا، (کاتێك لێکۆڵەرەکە ناوی چەقۆی هێنا، تۆمەتبارەکە چاوی نوقاند و هەتاوەکو ناوی چەکی دواتر نەیکردەوە. کاتێك لێکۆڵەرەکە ئەمەی بینی، لە گرنگیی ئەم ڕەفتارە تێگەشت. لەدوای ئەم حاڵەتەوە، گومانلێکراوەکە بوو بە جێگەی بایەخی لێکۆڵەر، سەرئەنجام کابرا دانی بە تاوانەکەیدا نا.) لەمەویەدوا جۆی ناڤارۆ بۆت تەواودەکات. ئەو پیاوە ناوازەی کە ناوبانگی بە گرتنی دز و ئاشکراکردنی فێڵبازان دەرکردووە. بۆ ماوەی ٣٥ ساڵی ڕەبەق وەك سیخوڕێکی ئێف بی ئای کاری کردووە. باشە چۆن توانی ئەمە بکات؟ ئەگەر پرسیار لە خۆی بکەیت، زۆر بە سادەیی دەڵێت، "من خولیام ئەوەبوو خەڵکی بخوێنمەوە." دەرکەوت کە جۆی هەموو ژیانی بە لێکۆڵینەوە و بەدواداچوون لەم بابەتەدا بەسەربردووە و بابەتەکانی پووختە کردووە، و دواتر

هەستاوە بە بەکارهێنانی زمانی جەستە، ئاماژەکان، جوڵەکان، شێوازی وەستان و جل و بەرگ بۆ لێکدانەوە و تێگەشتن لەوەی خەڵکی چۆن بیردەکەنەوە و بەنیازن چی بکەن، و تا چەند ڕاستیی یان درۆ دەڵێن. ئەم هەواڵە بۆ سیخوڕ و تاوانبار و تیرۆریستان خۆش نییە، چونکوو زۆرجار لەژێر چاودێرییەکانی ئەمدا زۆر زانیاری دەدرکێنن و ئاگاشیان لە خۆیان نییە، بەو هۆیەشەوە ڕاز و نیازی ئەم تاوانبارانە ئاشکرا دەبێت. بەڵام ئەم هەواڵە بۆتۆی خوێنەر دڵخۆشکەرە، لەبەر ئەوەی جۆی هەمان ئەو زانیاریانە دەدات بە تۆ کە وای لە خۆی کردووە لە ئاشکراکردنی درۆدا ببێتە پسپۆڕێکی ناوازە، هەر بەهۆی ئە زانیاریانەوەیەلە ئێف بی ئای'دا بووە بە ڕاهێنەر. بۆیە تۆش دەتوانیت بەهۆی ئەم زانیاریانەوە باشتر لە هەست و ویست و مەبەستی دەوروبەرت تێبگەیت. جۆی، وەك مامۆستا و نوسەرێکی بەناوبانگ، فێرت دەکات چۆن سەرنجی دەوروبەرت بدەیت و زمانی جەستەیان لێکبدەیتەوە. شایانی باسە ئەم زانیاریانە بۆ بواری بازرگانی بێت یاخود بۆ خۆشی خۆت بێت، ژیانت خۆشتر دەکات و زیاتر بەرەو پێشت دەبات. بە پێچەوانەی کتێبەکانی دیکەی زمانی جەستە، ئەو زانیاریانەی کە لەم کتێبەدا خراونەتەڕوو، لەسەر بنەمای زانستیی و ئەزمونی ڕۆژانەن نەوەکوو ڕا و بۆچوونی تاکە کەسیی.

(ئەم کتێبە بۆ تۆی خوێنەر ئامادەکراوە، بۆیە شارەزابوون لەم بابەتدا پێویستی بە هەوڵدان، و دابینکردنی کاتی پێویست، و پشوو درێژیی هەیە. هەروەها پێویستە بە وردی سەرنج بخەیتە سەر بەشەکانی دواتر بۆ ئەوەی فێری بابەتەکانی ببیت و لە ژیانی ڕۆژانەدا بەکاری بهێنیت. کەواتە پێیەکانت لەسەر زەوی جێگیر بکە و پەڕەکە هەڵبدەرەوە و ئامادەبە بۆ هەموو ئەو ڕەفتارە گرنگانەی کە جۆی فێرت دەکات، زۆر ناخایەنێت بە یەك سەیرکردن دەزانیت *خەڵکی چی دەڵێن!*)

بەشی یەکەم

شارەزابوون لە نهێنییەکانی زمانی جەستە

هەرکاتێك خەڵکیم فێری "زمانی جەستە" کردبێت، بەردەوام ئەم پرسیارەیان لێکردووم: "جۆی، چ شتێك سەرنجی ڕاکێشاویت و وایلێکردوویت لەم بوارەدا لێکۆڵینەوە بکەیت؟" لەڕاستیدا ئەمە شتێك نەبووە کە پێشتر پلانم بۆ دانابێت، یان بەهۆی سەرنجڕاکێشیی بابەتەکەوە نەبووە. بابەتەکە زۆر لەوە گەورەتر و زیاترە. شتەکە پەیوەندی بە پێویستییەوە هەیە نەك سەرنجڕاکێشیی. پێویستییەك کە بەتەواویی ژیانێکی نوێت پێ دەبەخشێت. ئەو کاتەی من هەشت ساڵان بووم، بەهۆی بارودۆخی سیاسییەوە لە کوباوە هاتم بۆ ئەمریکا. چەند مانگێك دوای شۆڕشەکەی کوبا کۆچمان کرد. ڕاستییەکەی پێمان وابوو ماوەیەك وەك پەنابەر دەمێنینەوە و دواتر دەگەڕێینەوە.

سەرەتا توانام نەبوو بە ئینگلیزی قسە بکەم، منیش وەك هەموو ئەو هەزاران کۆچبەرەی دیکە ڕەفتارم دەکرد. بەزوویی خۆم لەگەڵ هاوپۆلەکانم گونجاند، دەبوایە هەستیاربوومایە بەرانبەر بە بارودۆخی چواردەورم. پێویستبوو ئاگاداری زمانەکانی دیکە بم کە لە دەوروبەرمدا بەکاردەهاتن، ئەویش زمانی جەستە و ئاماژەکان بوو. بۆم دەرکەوت کە دەتوانم بەزوویی لەو زمانە تێبگەم و وەریبگێرم. بەم منداڵییەی خۆمەوە، جەستەی مرۆڤم وەك تەختەیەکی قوتابخانە دەبینی کە هەموو هەڵسوکەوت و شێوازەکانی ڕووخسار و جوڵە فیزیاییەکانم لەسەر دەخوێندەوە. فێری ئینگلیزی بووم، هەندێك توانای زمانەکەی خۆمم لەدەستدا، بەڵام ئەوەی لەبارەی زمانی جەستەوە دەمزانی هەرگیز لەبیرم نەچوویەوە. هەر لەسەرەتای تەمەنمدا بۆم دەرکەوت کە دەتوانم پشت بە زمانی جەستە و شێوازەکانی هەڵسوکەوت ببەستم.

فێری ئەوە بووم لێکدانەوە بۆ ئەو هەڵسوکەوتانە بکەم کە هاوپۆل و مامۆستاکانم بەرانبەرم ئەنجامیان دەدا و بزانم چۆن بیرم لێدەکەنەوە. یەکەم شت کە فێربووم ئەوەبوو کاتێك دەچوومەمە قوتابخانە، ئەو مامۆستا و خوێندکارانەی کە حەزیان بەمن بوو کاتێك دەیانبینیم برۆیان بەرزدەکردەوە. لەولاشەوە ئەوانەی کە زۆر خۆشییان بەمن نەدەهات، کاتێك دەردەکەوتم چاویان کەمێك کز دەکرد. ئەم ڕەوشتە هەر کە تێبینیم کرد ئیتر دوای ئەوە بیرم

نەچوویەوە. هەرچەندە کێشەی زمانیشم هەبوو، بەڵام ئەم زانیارییانەی لەبارەی زمانی جەستەوە هەمبوو، لەگەڵ ئەوانی دیکەدا بەکارم دەهێنان، بۆ ئەوەی گفتوگۆیان لەگەڵ بکەم و هاورێیەتی دروست بکەم و خۆم لەو کەسانە بپارێزم کە نەیارن. هەروەها یارمەتیدەرم بوون لە دروستکردنی پەیوەندییەکی تەندروستدا. چەندین ساڵ دواتریش، وەك ئەندامێکی ئێف بی ئای، ئەم شێوازانەی چاوم بۆ دۆزینەوەی تاوانباران بەکاردەهێنا (تەماشای خشتەی ژمارە١ بکە).

لەسەر بنەمای ئەزموون و زانیاری و ئەو مەشقانەی کە کردوومە، دەمەوێت بەشێوازێك فێرت بکەم کە تۆش وەك شارەزایەکی ئێف بی ئای، سەرنجی جیهانی دەوروبەرت بدەیت و لێکدانەوە بۆ هەڵسوکەوتەکان بکەیت. هەروەها ڕەفتارەکانی مرۆڤ بەشێوازێك ببینیت کە پڕیەتی لە زانیاریی و دەرفەتی گرنگ کە دەتوانیت بۆ بەرەوپێشبردنی خۆت بەکاریان بهێنیت، هەروەها لەوە تێبگەیت کە خەڵکی هەست بە چی دەکەن و بیر لە چی دەکەنەوە و بەنیازن چی بکەن. بە بەکارهێنانی ئەم زانیارییانەش تۆ لە هەموو ئەوانی دیکە جیاوازتر دەبیت، هەروەها ئەم زانیارییانە دەبنە هۆی ئەوەی کە پێشوەختە لەبارەی مەبەستە شاراوەکانەوە ئاماژە و ئاگادارکەرەوەت پێ بدەن و ببنە هۆی پاراستنت.

خشتەی ژمارە ١ : لە چاوتروکانێکدا
چاونوقاندن یەکێکە لەو ڕەوشتانەی کە زۆرجار لەو کەسانەدا دەیبینیت کە هەست بە ترس دەکەن یان حەزیان لەو شتە نییە کە دەیبینن. هەروەها چاوکزکردن یان چاوداخستن، کارگەلێکن کە بەکاردێن بۆ پاراستنی مێشك لە وێنە نەخوازراوەکان یان بەکاردێت بۆ گەیاندنی ڕق بە بەرانبەر. جارێك ئاگرێك بەردرابووە هۆتێلێك، منیش وەك پشکنەرێك شێوازی چاوداخستن و دەستخستنەسەر چاوەکانم بەکارهێنا بۆ ئەوەی بابەتەکە چارەسەر بکەم و تاوانبارەکە بدۆزمەوە. یەکێك لە پاسەوانانی هۆتێلەکە جێگەی گومان بوو، چونکە ئاگرەکە لەو شوێنەوە سەریهەڵدابوو کە ئەو تێیدا ئێشکگربوو بۆیە هێنرا بۆ لێکۆڵینەوە. یەکێك لە ڕێگاکان بۆ ئەوەی بزانین ئەم کەسە هیچ پەیوەندییەکی بە کردنەوەی ئاگرەکەوە هەیە یان نا، ئەوەبوو کە چەند پرسیارێکمان لێکرد و لێمان پرسی: پێش ئەوەی ئاگرەکە بکرێتەوە تۆ لەکوێ بوویت؟ ئەی لەکاتی ئاگرکەوتنەوەکەدا لەکوێ بوویت؟ ئەم پرسیارەمان بۆ ئەوەبوو بزانین کە ئەم ئاگرەکەی کردووەتەوە یاخود نا. لەکاتی هەر پرسیارێکدا من سەرنجی چاوەکانیم دەدا بۆ ئەوەی بزانم هیچ ئاماژەیەك هەیە یان بزانم چاوەکانی دادەخات. ئەو کاتانەی لێمان دەپرسی "لەکاتی

ئاگرەکەدا لەکوێ بوویت؟" دەستبەجێ گۆڕانکاری بەسەردا دەهات و چاوەکانی دادەخست یان کزی دەکرد. ئەوەی زۆر سەیربوو ئەوەبوو کاتێك دەمانپرسی "تۆ ئاگرەکەت کردووەتەوە؟" چاوەکانی هیچ گۆڕانکارییان بەسەردانەدەهات و ئاسایی بوون. بەم جۆرە بۆمدەرکەوت ئەم کەسە لە کردنەوەی ئاگرەکەدا دەستی نەبوو، بەڵکوو کێشەی شوێنەکەی هەبوو کاتێك ئاگرەکە کراوەتەوە. دوای پرسیار و لێکۆڵینەوەی زیاتر لەم بارەیەوە، لەکۆتاییدا دانی بەوەدا نا کە شوێنی ئەرکەکەی بەجێهێشتووە و سەردانی هاوڕێ کچەکەی کردووە کە ئەویش لە هەمان هۆتێل بووە. بەداخەوە کاتێکیش ئەم شوێنەکەی بەجێهێشتبوو، کەسێك هاتبووە شوێنەکەی ئەم و ئاگری بەردابووە هۆتێلەکە.

لەم حاڵەتەدا، چاوی پاسەوانەکە ئەو بەڵگەیەی پێدایین کە بۆ چارەسەرکردنی کەیسەکە پێویستمان بوو. لەکۆتاییدا، سێ کەس بەتاوانی ئاگربەردان لە هۆتێلەکە دەستگیرکران. بەم شێوەیەش پاسەوانەکە نەبووە قوربانی ڕووداوەکە.

بەدیاریکراوی مەبەست چییە لە گفتوگۆی نازارەکی؟

مەبەست لە گفتوگۆی نازارەکی زمانی جەستەیە. ڕێگەیەکە بۆ گواستنەوەی زانیاری وەك چۆن وشەکان زانیاری دەگوازنەوە. ئەمانیش بریتین لە شێوازەکانی ڕووخسار، ئاماژەکان، دەستلێدان، جوڵە جۆرجۆرەکان، شێوازی وەستان، جوانکارییەکانی جەستە وەك (جلوبەرگ، خشڵ، تاتۆ، شێوازی قژ...هتد)، تەنانەت شێوازی قسەکردن و ئاستی دەنگیش دەگرێتەوە. لەکاتی ئاخاوتندا بەشێوەیەکی ڕێژەیی زمانی جەستە ٦٠- ٦٥٪ی گفتوگۆکان پێکدەهێنێت، هەروەها لەکاتی سێکس و دەستبازیشدا زمانی جەستە ١٠٠٪ی گفتوگۆکانی نێوان ئەو دوو کەسە پێکدەهێنێت.

گفتوگۆ نازارەکییەکان (هەڵسوکەوت و زمانی جەستە) دەتوانن ویست و مەبەست و بیرکردنەوەی خەڵکی دەربخەن. هەر لەبەر ئەم هۆکارەیە هەندێکجار هەڵسوکەوتەکان بە "ئاماژەکان" ناودەبرێن، چونکە خەڵکی بێئاگان لەوەی کە بەشێوەیەکی نازارەکی گفتوگۆ دەکەن، نازانن کە لەکاتی قسەکردندا جەستە و هەڵسوکەوتیان پەیامەکان دەگەیەنن، هەر لەبەر ئەمەیە زمانی جەستە لە وتە و قسەکان ڕاستگۆترن (تەماشای خشتەی ژمارە ٢ بکە).

خشتەی ژمارە ٢ : ڕەفتارەکان لە وشەکان زیاتر دەڵێن
یەکێك لەو ڕووداوانەی کە تێیدا زمانی جەستە لە زمانی قسەکردن زیاتر ڕاستگۆتر بوو، ئەوەبوو کە جارێك دەستدرێژی سێکسی کرابووە سەر ژنێکی گەنجی هیندی لە ناوچەیەکی گەشتیاریی ئەریزۆنا. کەسێك کە لەم کەیسەدا جێگەی گومان بوو، لەبەرئەوە هێنرا بۆ لێکۆڵینەوە. وشەکانی ئەم کەسە گومانلێکراوە زۆر قایلکەر و نایاب بوون. ئەم کەسە گوتی کە ئەم ژنەی نەبینیووە و بەمشێوەیە چیرۆکەکەی خۆی گێڕایەوە: گوتی لە کێڵگەکەی خۆیدا بووە و دواتر چووەتە دەرەوەی کێڵگەکە و بەلای چەپدا لایداوەتەوە و بە پێ ڕۆشتووەتەوە بۆماڵەوە. لەم کاتەدا هاورێکانم ئەو شتانەیان دەنووسی کە گوێبیستی بوون، منیش چاوم لەسەر گومانلێکراوەکە بوو، لەو کاتەی کە دەیگوت بەلای چەپدا لایداوەتەوە و ڕۆشتووەتەوە بۆ ماڵەوە، دەستەکانی بەلای ڕاستدا ئاماژەیان دەکرد، ئەمەش ڕێك ئەو ئاڕاستەیەبوو کە دەیبردینەوە شوێنی دەستدرێژییەکە. لەبەرئەوە ئەگەر من سەرنجی هەڵسوکەوتیم نەدایە، هەرگیز ئەو دژیەکییەی نێوان قسەکانی (بەلای چەپدا لامدایەوە) و زمانی جەستەییم (دەستی بەلای ڕاستدا جوڵا) نەدەدۆزییەوە، بەڵام هەر کە ئەمەم بینی، زانیم کە ئەمە درۆ دەکات. کەمێك چاوەڕێم کرد و دواتر ڕووبەڕوی بوومەوە و دیسان هەوڵمدایەوە، لەکۆتاییدا دانی بە تاوانەکەیدا نا.

هەرکاتێك تێبینی و سەرنجەکانت لەسەر زمانی جەستەی کەسێك یارمەتیدایت کە لە هەست و مەبەست و ڕەفتارەکانی تێبگەیت، یان لە قسەکانی تێبگەیت، ئەوە تۆ بە سەرکەوتووانە توانیوتە لێکدانەوە بۆ ئەو کەسە بکەیت. بەواتایەکی دیکە، هەرکات توانیت لە هەست و مەبەستەکانی کەسێك تێبگەیت، مانای وایە تۆ توانیوتە زمانی جەستەی بخوێنیتەوە و سەرکەوتوو بیت لەو بوارەدا.

بەکارهێنانی زمانی جەستە بۆ باشترکردنی ژیانت

توێژینەوەکان ئەوەیان سەلماندووە ئەو کەسانەی کە دەتوانن زمانی جەستە بخوێننەوە و لێکدانەوەی بۆ بکەن، ژیانێکی سەرکەوتووانەتریان هەیە بە بەراورد بەو کەسانەی ئەم توانا و کارامەییەیان نییە. مەبەستی ئەم کتێبە ئەوەیە کە فێرت بکات چۆن بتوانیت چاودێری و تێبینی دەوروبەرت بکەیت و لەهەر بارودۆخێکیشدا بیت بڕیار لەسەر مانای هەڵسوکەوتەکان بدەیت و لێکدانەوەی بۆ بکەیت. ئەم زانیارییە بەهێزە هەڵسوکەوتەکانت لەگەڵ دەوروبەردا باشتر دەکات و ژیانت دەگۆڕێت و بەرەوپێشت دەبات، وەك چۆن ژیانی منی گۆڕیوە.

یەکێك لە جوانییەکانی زمانی جەستە ئەوەیە کە شتێکی جیهانییە. لە هەرشوێنێك مرۆڤی لێبێت، ئەم زانیارییانە کاردەکات. هەروەها شتێکی گشتگیر و پشت پێبەستراوە. هەرکاتێك مانای یەکێك لە ڕەفتارەکان فێربوویت، ئەوکات دەتوانیت ئەو زانیارییە لە هەموو شوێن و بارودۆخێکدا بەکاربهێنیت. لەڕاستیدا بەبێ زمانی جەستە، کارێکی قورسە بتوانیت بەباشی گفتوگۆ بکەیت. ئایا تا ئێستا پرسیوتە بۆچی خەڵکی لەم سەردەمی کۆمپیتەر و نامە و بەریدە ئەلیکترۆنی و کامێرای ڕاستەخۆ و تەلەفۆنەدا هێشتا بە فڕۆکە گەشت دەکەن بۆ ژوان و چاوپێکەوتن؟ هەمووی بۆ ئەوەیە بەشێوەیەکی ڕووبەڕو بەیەك بگەن و بەهۆی زمانی جەستەوە گفتوگۆ بکەن. هیچ شتێك هێندەی ئەوە کاریگەر نییە کە ڕەفتار و هەڵسوکەوتەکان لە نزیکەوە ببینیت. بۆچی؟ چونکە ڕەفتار و هەڵسوکەوتەکان زۆر کاریگەر و بەهێزن و هەروەها مانای تایبەتییان هەیە. ئەو شتانەی لەم کتێبەوە فێردەبیت، دەتوانیت لە هەموو بارودۆخ و حاڵەتێکدا بەکاریانبهێنیت و جێبەجێیان بکەیت (تەماشای خشتەی ژمارە ٣ بکە).

Scanned with CamScanner

خشتەی ژمارە ٣ : بالادەستیی پزیشکێک
چەند مانگێك لەمەوبەر سیمینارێکم پێشکەشی کۆمەڵێك یاریزانی پۆکەر کرد، سیمینارەکە لەسەر ئەوەبوو چۆن ڕەفتار و هەڵسوکەوتەکان بەکاربهێنین بۆ ئەوەی دەستی ڕکابەرەکانمان بخوێنینەوە و بزانین چییان لەدەستدایە و پارەیەکی زیاتریش ببەینەوە، چونکە وەك دەزانیت یاری پۆکەر زیاتر گرنگی بە فرتوفێڵ و فریودان دەدات. یاریزانان زۆر سوورن لەسەر ئەوەی ڕکابەرەکانیان بخوێننەوە. بەنیسبەت ئەو یاریزانانەوە، لێکدانەوەی ڕەفتارەکان تەواو پەیوەستە بە سەرکەوتنیانەوە. هەرچەندە زۆرێك لە ئامادەبووان سوپاسیان دەکردم بۆ ئەو بۆچوون و زانیارییانەی کە پێم دەدان، بەلام من بیرم لەوە دەکردەوە ئاخۆ چەندێك لەم ئامادەبووانە لەنرخی ئەم زانیارییانە تێدەگەن و بەدەر لە یاری پۆکەر بەکاری دەهێنن!
دوو هەفتە دوای کۆبونەوەکە، بەریدێکی ئەلیکترۆنییم لە پزیشکێکەوە بۆ هات کە خەلکی تەکساس بوو. بۆی نوسیبووم " ئەوەی کە زۆر سەرنجی ڕاکێشام ئەوەبوو توانیم ئەو شتانە بەکاربهێنم کە لە سیمینارەکەتەوە فێربووم. ئەو ڕەفتارانەی فێرتکردین کە لەکاتی یاری پۆکەردا بیخوێنینەوە، لە بوارەکەی خۆشمدا یارمەتیدام کە بتوانم نەخۆشەکانم بخوێنمەوە. ئێستا هەرکاتێك نەخۆشەکان نائاسودەبن، یان بزانم ڕاستییەکان نالێن، دەستبەجێ هەستیان پێدەکەم." نامەی ئەو پزیشکە ئەوە دەردەخات کە زمانی جەستە شتێکی جیهانییە و بەها و گرنگیی ئەم زانیارییانە لە هەموو بوارەکانی ژیاندا دەردەخات.

فێربوون و شارەزابوون لە زمانی جەستەدا پێویستی بە کەسێکی دیکە هەیە

گەشتوومەتە ئەو بڕوایەی هەرکەسێك کە خاوەنی زیرەکییەکی ئاسایی بێت دەتوانێت ئەم شێواز و ڕەفتارانە فێرببێت و خۆی بەرەوپێش ببات. من ئەمە بۆیە دەزانم چونکە بۆ ماوەی دوو دەیەی ڕابردوو هەزاران خەلکیم فێرکردووە چۆن بتوانن بەشێوەیەکی سەرکەوتووانە ڕەفتار و هەڵسوکەوتەکان لێکبدەنەوە و ئەو زانیارییانە بەکاربهێنن بۆ ئەوەی ژیانی خۆیان و ئەو کەسانەشی کە خۆشیاندەوێت باشتر و خۆشتر بکەن، و ئامانجە کەسی و پیشەییەکانیشیان بەدەستبهێنن، بەلام بۆ ئەنجامدانی ئەمە هەردووکمان پێویستمان بە یەکتر هەیە و دەبێت زانیارییەکانت لەگەڵ بەش بکەم.

بۆ ئەوەی بەشێوەیەکی سەرکەوتووانە چاودێری زمانی جەستە بکەیت و لێکیان بدەیتەوە،شوێن ئەم دە ڕاسپاردە بکەوە.

خوێندنەوەی خەڵکی بەشێوەیەکی سەرکەوتووانە و بەدەستهێنانی زانیاری بۆ هەڵسەنگاندنی بیرکردنەوە و هەست و مەبەستەکانیان، پێویستی بە مەشق و ڕاهێنانێکی بەردەوام هەیە. بۆ ئەوەی بتوانیت بەشێوەیەکی کاریگەرتر و باشتر خەڵکی بخوێنیتەوە، دەمەوێت هەندێک ڕێنمایی یان ڕاسپاردەت پێ بدەم. لەم ڕێگەیەوە دەتوانیت زیاتر مەشق بکەیت و خۆت ڕابهێنیت لەسەر خوێندنەوەی کەسانی دەوروبەرت، هەرکاتێکیش ئەم ڕاسپاردانەت کرد بە بەشێکی ڕۆتینی ژیانت و بەردەوامبوویت لەسەریان، دوای ماوەیەك بەشێوازێك لەگەڵیان ڕادێیت کە چیتر پێویست نەکات زۆر بیریان لێبکەیتەوە و لێکدانەوەیان بۆ بکەیت، و بە تێپەڕبوونی کات ئەم ڕاسپاردانە دەبنە سروشتی دووەمی تۆ و دەبن بە بەشێك لە هەڵسوکەوت و ژیانت.

(ئەم بابەتە ڕێك وەك فێربوونی شۆفێرییە) ئایا لەبیرتە یەکەمجار کە ئۆتۆمبێلت لێخوڕی؟ چۆن بوویت؟ یەکەمجار من کە ئۆتۆمبێلم لێخوڕی نەمدەزانی چۆن ئۆتۆمبێلەکە کارپێبکەم. بەڕاستی زۆر سەخت بوو لەناو ئۆتۆمبێلەکە ئاگاداری هەموو ئەو شتانە بیت کە لەبەردەستت بوون، لەهەمان کاتیشدا ئاگات لەوەبێت لەسەر شەقام و دەوروبەرت دەگوزەرێت. لەبەرئەوە کارێکی قورسبوو بتوانیت لەیەك کاتدا سەرنجت لەسەر هەموو ئەمانەبێت، بەڵام کاتێك فێردەبیت و بە بارودۆخەکە ڕادێیت، ئەوکات زیاتر توانات گەشە دەکات و دەتوانیت بەئاسانی دەست بەسەر دەوروبەرت و هەموو ئۆتۆمبێلەکەدا بگریت. بابەتی زمانی جەستەش هەمان شتە. هەرکاتێك توانیت وەك ئۆتۆمبیلەکە فێریان ببیت و تەواو شارەزایان بیت، ئەوکات بەشێوەیەکی ئۆتۆماتیکی کاردەکات، بەمجۆرەش هەموو سەرنجت دەخەیتە سەر لێکدانەوە و خوێندنەوەی کەسانی دەوروبەرت.

ڕاسپاردەی ١: ببە بە چاودێرێکی چوست و چالاکی دەوروبەرت:

ئەمە بنەڕەتیترین پێداویستییە بۆ هەموو ئەوانەی دەیانەوێت لێکدانەوە بۆ زمانی جەستە بکەن و بەکاری بهێنن.

بیهێنە پێش چاوت ئەگەر شتێك بئاخنینە گوێچکەکانمان و ئینجا گوێ بۆ کەسێك بگرین چەند کارێکی گەمژانەیە! بەم جۆرە گوێمان لەو کەسە نابێت، کە قسە دەکات. هەرچییەك بڵێت ئێمە تێناگەین، چونکە گوێچکەمان ئاخنیوە. بەهەمان شێوە کاتێك باسی زمانی جەستە دەکەین،

دەبینین زۆرێك لەوانەی دەیانەوێت لێکدانەوە بکەن چاوەکانیان بەستووە، بۆیە بەتەواوی بێئاگان لەوەی، کە لەدەورووبەریاندا دەگوزەرێت. وەك چۆن گوێگرتن گرنگە بۆ تێگەیشتن لە وتەکانی بەرانبەرەکەت، بە هەمان شێوە بۆ تێگەشتن و لێکدانەوەی هەڵسوکەوتەکان، سەیرکردن و سەرنجدانی بەرانبەر زۆر گرنگە. دامەنیشە ئەم ڕستە گرنگانە بخوێنیتەوە و بڕۆیت. ئەوەی لێرەدا دەگوترێت زۆر گرنگە، چونکوو گەر بتەوێت لە خەڵکی تێبگەیت، وردبوونەوە و سەرنجدان بنەمایە بۆ خوێندنەوەی خەڵکی و لێکدانەوەی ئاماژەکانیان.

(کێشەکە ئەوەیە زۆربەی خەڵکی هەموو ژیانیان خەریکی سەیرکردنی کەسانی دەوروبەریانن، بەڵام لەڕاستیدا هیچ نابینن! هەروەك شێرلۆك هۆڵمز، کە پشکنەرێکی وردی ئینگلیز بوو، جارێك بە هاوکارەکەی گوت " تۆ دەبینیت، بەڵام سەرنج نادەیت." بەداخەوە زۆربەی خەڵکی دەورووبەریان دەبینن، بەڵام بە کەمترین وردبونەوە و سەرنجەوە.)

ئەو جۆرە کەسانە بێئاگان لە گۆڕانکارییەکانی دەوروبەریان. بێئاگان لەو هەموو وردەکارییەی کە دەوریداون بۆ نموونە ئەگەر تۆ چاودێرێکی وریا و ورد نەبیت، کاتێك کەسێك بەشێوازێك قاچەکانی یان دەستەکانی دەجولێنێت، تۆ بێئاگا دەبیت و ناتوانیت هەست و مەبەستی ڕاستەقینەی ئەو کەسە ئاشکرا بکەیت.

(لەڕاستیدا توێژینەوە زانستییەکان ئەوەیان خستووەتە ڕوو، کە خەڵکی لاوازن لە سەرنجدانی جیهانی دەوروبەریان. بۆ نموونە، ئەگەر مرۆڤێك پۆشاکی گۆریلایەك بپۆشێت و بە بەردەم هەندێك خوێندکاردا بڕوات کە خەریکی چالاکی و وەرزشکردنن، نیوەی ئەو خوێندکارانە نازانن کە گۆریلایەك بەوێدا ڕۆشتووە.)

ئەو کەسانەی لەڕووی وردبوونەوە و سەرنجدانەوە لاوازن، ئەو شتەیان کەمە کە فرۆکەوانان بە "ئاگاداربوون لە بارودۆخ" ناوی دەبەن. ئەم کەسانە توانای مێشکیان بەو شێوە نییە بزانن چی شتێك لە دەوروبەریاندا ڕوودەدات. تەنانەت هەندێکجار بێئاگان لەوەی لەبەردەمیاندایە. داوا لەم جۆرە کەسانە بکە بەناو ژورێکی سەیر و جیاوازدا بڕۆن کە پڕیەتی لە مرۆڤ، دەرفەتی ئەوەیان پێ بدە سەیرێکی دەوروبەر بکەن، دواتر بڵێ چاوەکانتان دابخەن و ئەوەی بینیوتانە بۆم باس بکەن. ئەوکات توشی سەرسوڕمان دەبیت کە دەبینیت توانای ئەوەیان نییە تەنانەت دیارترین دیمەنەکانی ناو ژورەکەشت پێ بڵێن.

زۆرجار بەرچاومان کەوتووە یان لە کتێبەکاندا خوێندوومانەتەوە کە خەڵکی لە ژیانیاندا توشی

ناخۆشی و شتی چاوەڕواننەکراو بوونەتەوە و هەر ئاگایان لە خۆیشیان نەبووە، من لێرەوە بۆ ئەم کەسانە هەست بە خەمباری دەکەم. ئەم جۆرە کەسانە زۆرجار دەردەدڵ و سکاڵاکانیان وەك یەك وایە. تەماشای ئەم قسانەی خوارەوە بکە:

" خێزانەکەم بەنیازە جیابێتەوە لەگەڵم، هەرگیز ئەوەم نەزانیوە ژنەکەم بە هاوسەرگیرییەکەمان ئاسودە و دڵخۆش نەبووە."

" دراوسێکەمان پێی گوتم کوڕەکەم بۆ ماوەی سێ ساڵە کۆکاین بەکاردەهێنێت. نەمدەزانی کوڕی من توشی مادەی هۆشبەر بووە."

لەگەڵ ئەو کابرایەدا دەمەبۆڵەم کرد و لەپڕ ئەو فێڵبازە یەك بۆکسی دا بە ناوچاومدا، هەر نەمزانی چۆن وایکرد."

" وامزانی خاوەنکارەکەم زۆر دڵخۆشە بە هەڵسوکەوت و کارەکانم، نەمزانی بەنیازە دەرم بکات."

ئەمە جۆرێکە لە گفتوگۆی ئەو ژن و پیاوانەی کە تا ئێستا فێرنەبوون بەشێوەیەکی کاریگەر سەرنجی دەوروبەریان بدەن و لە هەڵسوکەوتەکانیان ورد ببنەوە. لەڕاستیدا ئەم نەزانیی و کەموکورتییە شتێکی سەیر نییە، چونکە وەك دەزانیت ئەو کاتەی منداڵین و گەشە دەکەین و گەورە دەبین، هیچ کاتێك ڕێنماییمان پێنەدراوە و فێرنەکراوین چۆن ئاماژە و ڕەفتارەکانی خەڵکی بخوێنینەوە. هیچ کاتێك لە پۆلدا، هەر لە سەرەتایی و ناوەندی و ئامادەیی و تەنانەت زانکۆش، ئەم بابەتەمان نەخوێندووە و فێری " ئاگاداربوون لە بارودۆخ" نەکراوین. ئەگەر ژیر بیت، خۆت فێری ئەوە دەکەیت ببیتە کەسێکی وریا و وردبین. ئەگەر نا، ئەوا زۆر زانیاریی بەسوودت لەکیس دەچێت، کە دەکرێت لە زۆر کێشە بتپارێزن و ژیانت بگۆڕن، هەروەها لەو زانیارییانە بێبەش دەبیت کە لەکاتی ژوان، لەسەر کارکردن، یان لەگەڵ خێزانەکەت دەکرێت سوودیان لێ وەربگریت.

بەخۆشحاڵییەوە سەرنجدان و وردبوونەوە تەکنیك و جۆرە زانیاریەکە دەتوانین فێری ببین. پێویست ناکات بەکوێرانە ژیان بگوزەرێنین. ئێمە دەتوانین بەهۆی مەشق و ڕاهێنانێکی دروستەوە لەم بوارەدا بەشێوەیەکی باش خۆمان بەرەوپێش ببەین. ئەگەر هەست دەکەیت لەڕووی چاودێریکردن و سەرنجدانەوە شکستت هێناوە، هیچ نائومێد مەبە. ئەگەر بڕیار بدەیت

کات و ڕەنج و ماندوبوون بۆ ئەم بابەتە تەرخان بکەیت، ئەوە دەتوانیت بەسەر خاڵە لاوازەکانتدا سەرکەویت. ئەوەی پێویستە بیکەیت ئەوەیە سەرنجێکی وردی ژیان بدەیت. وریابوون و ئاگاداربوون لە جیهانی دەوروبەرت کارێکی هەرەمەکی و سەرپێیی نییە، بەڵکوو بۆ ئەوەی بەرەوپێش بچیت، پێویستت بە وریایی و ژیریی، ڕەنج و ماندوبوون، وزە و وردبوونەوە و مەشقی بەردەوام هەیە. سەرنجدان ڕێك هاوشێوەی ماسولکەیە، بە بەکارهێنانی گەشە دەکات و بە بەکارنەهێنانیشی دەپوکێتەوە. مەشق بە ماسولکەی سەرنجەکانت بکە، دواتر دەبیت بە کەسێکی بەهێز کە دەتوانێت دەوروبەری بەباشی بخوێنێتەوە و لێکدانەوەی بۆ بکات.

(کاتێك باسی سەرنجدانی ورد دەکەم، داوات لێدەکەم نەك تەنها هەستی بینین، بەڵکوو هەموو هەستەکانت بەکاربهێنیت (بینین، بیستن، بۆنکردن). من هەرکاتێك دەچمەوە شوقەکەم، هەناسەیەکی قوڵ هەڵدەمژم. ئەگەر بزانم شتەکان بۆنیان ئاسایی نییە، یەکسەر نیگەران دەبم. جارێکیان لە گەشت گەڕامەوە و چوومە شوقەکەم بۆنێکم کرد کە هی دوکەڵی جگەرە بوو لە هەوادا مابوویەوە، پێش ئەوەی چاوەکانم هیچ شتێك ببینن، لوتم دەستبەجێ ئاگاداریکردمەوە کە دەکرێت مەترسییەك هەبێت، دواتر دەرکەوت کابرای چاکسازی (صیانە) هاتبوو بۆ چاککردنەوەی بۆرییەکی شکاو و بۆنی دوکەڵی جگەرەکەی دوای چەند کاتژمێرێك لە ژورەکەدا مابوویەوە. خۆشبەختانە، کابرا کەسێکی بێزیان بوو، بەڵام دەکرا لەجێگەی ئەو دزێك بووایە و لە ژورێکی دیکەدا خۆی حەشاربدایە، مەبەستەکەی ئەمەیە: بە بەکارهێنانی هەموو هەستەکانم، توانیم بەشێوەیەکی باشتر لە بارودۆخەکە تێبگەم و هەڵسەنگاندنی بۆ بکەم و زیاتر سەلامەتی خۆم بپارێزم.)

ڕاسپاردەی ٢:سەرنجدان بەپێی بارودۆخ کلیلی تێگەشتنە لە هەڵسوکەوت و ڕەفتارەکان:

کاتێك لەژیانی ڕۆژانەدا هەوڵدەدەیت لە زمانی جەستە و هەڵسوکەوتەکان تێبگەیت، باشتر وایە زیاتر لەو بارودۆخە تێبگەیت کە ڕووداوەکان تێیدا ڕوودەدەن، هەتاوەکو باشتر لە بارودۆخەکە و شوێنەکە تێبگەیت، باشتر دەتوانیت لە مانای شتەکان تێبگەیت. واتە کەسێکی بابەتی بە و بەپێی شوێن و هەلومەرجەکان خوێندنەوە بۆ شتەکان بکە، بۆ نموونە: کاتێك ڕوداوێکی هاتوچۆ لە ترافیکێکدا ڕوودەدات، من چاوەڕێ دەکەم خەڵکی توشی شۆك ببن و هەر سەیری دەوروبەر بکەن و گێژ ببن، چاوەڕێی ئەوەیان لێدەکەم توشی دەستلەرزین و ترس ببنەوە و

هەندێکیشیان بڕیاری نەزانانە بدەن وەك ڕۆشتن بەرەو ترافیکێکی دیکە. (لەبەر ئەمەیە ئەفسەرانی هاتوچۆ داوات لێدەکەن لەناو سەیارەکەت بمێنیتەوە و نەجوڵێی). بۆچی؟ چونکە لەدوای ڕووداوی هاتوچۆ، بەشێك هەیە لە مێشکی مرۆڤدا تایبەتە بە بیرکردنەوە و یادەوەری و هەستەکانەوە. ئەم بەشەی مێشك دەبێتە هۆی ئەوەی کەسەکە ئازاربچێژێت و بکەوێتە ژێر کاریگەریی ئەم پەرچەکردارەی مێشکییەوە، لەئەنجامدا توشی چەند ڕەفتار و هەڵسوکەوتێك دەبێت لەوانەش: لەرزین، سەر لێتێکچوون و پشێوی و بێئارامی. بەپێی ئەو حاڵەتە، ئەو کردار و ڕەفتارانە شتگەلێکی چاوەڕوانکراون و ئەوە دەسەلمێنێت ئەو کەسە لەژێر پەستانی ئەو ڕووداوەدایە. لەکاتی چاوپێکەوتنی کاردا، بەشێوەیەکی ئاسایی چاوەڕێی ئەوە دەکەم ئەو کەسەی چاوپێکەوتنی لەگەڵ دەکەم لەسەرەتادا بشڵەژێت و دواتر ئەم شڵەژانەی نەمێنێت، ئەمە شتێکی سروشتییە، بەڵام ئەگەر دوای ماوەیەك پرسیاری دیکە بکەم و هەر باش نەبوو، لەم کاتەدا پێویستە بەدواداچوون بکەم بزانم بۆچی بەم شێوەیە !

ڕاسپاردەی ٣:فێری ناسینەوە و لێکدانەوەی هەڵسوکەوت و ڕەفتارە جیهانییەکان بە:

هەندێك لە ڕەفتارەکان بەکۆمەڵە هەڵسوکەوتێکی جیهانی دادەنرێن، چونکە زۆربەی خەڵکی لە سەرانسەری جیهاندا وەك یەك بەکاریان دەهێنن. بۆ نموونە، کاتێك خەڵکی لێوەکانیان بەشێوازێك پێکەوە دەلکێنن کە دیارنەمێنێت، ئەوە بەڕوونی پێماندەڵێت ئەم کەسانە نیگەرانن و کێشەیەکیان هەیە. ئەم ڕەوشتە، کە بە " پەستانی لێوەکان" ناسراوە، یەکێکە لە ئاماژە جیهانییەکان کە لە بەشەکانی دواتردا باسیان دەکەم و ڕوونیاندەکەمەوە (تەماشای خشتەی ژمارە ٤ بکە). لەبەرئەوە هەتاوەکو زیاتر ئەم ڕەوشتە جیهانییانە بناسیتەوە و لێکدانەوەیان بۆ بکەیت، زیاتر توانای ئەوەت دەبێت هەڵسەنگاندن بۆ هەست و بیرکردنەوە و مەبەستی کەسانی دەوروبەرت بکەیت.

خشتەی ژمارە ٤ : نوقاندنی لێوەکان بووەهۆی ڕزگارکردنی کەشتییەک
لەکاتی ئەرکێکمدا لەگەڵ کۆمپانیایەکی دروستکردنی کەشتیی بەریتانی، ئاماژە جیهانییەکان زۆر سوودیان بە من گەیاند، هاوڕێیەکی بەریتانیم داوای لێکردم لەکاتێکدا هەمووان کۆدەبنەوە و چەندین لایەنی نێودەوڵەتی ئامادە دەبن و لەسەر مامەڵەیەک ڕێک کەوتن دەکەن، منیش لەگەڵیدا دابنیشم و چاودێری هەڵسوکەوتەکانیان بکەم. منیش ڕازیبووم و پێشنیارم کرد ڕێککەوتنەکە خاڵ بە خاڵ بخوێندرێتەوە و لەسەر خاڵەکان ڕێک بکەون، دواتر بچنە سەر خاڵێکی دیکە. بەمشێوەیە منیش دەتوانم بەوردی سەرنجی وەفدی دانوستانکار بدەم و ئاگاداری هەر جوڵەیەک بم، کە دەکرێت زانیاریی گرنگ بخاتەڕوو. بە هاوڕێکەم گوت: " هەر شتێکم بینی، کە پێویستی بە سەرنجی تۆ بوو، خێرا تێبینییەکت بۆ دەنووسم و دەتدەمێ." دواتر دانیشتم و سەیرم دەکرد دێڕ بە دێڕ باسی ڕێککەوتن و مامەڵەکەیان دەکرد. زۆری نەخایاند ئاماژەیەکی گرنگم بینی، کاتێک باسی بەشێکی دیاریکراوی ڕێککەوتنەکە کرا لەبارەی کەشتییەکەوە، یەکێك لە سەرکردەکانی وەفدەکە لێوی نوقاند، ئەمەش ئاماژەبوو بەوەی کە ئەو بەشەی ڕێککەوتنەکەی بەدڵ نەبوو. تێبینییەکم دا بە هاوڕێکەم و ئاگادارم کردەوە ئەو بەشەی ڕێککەوتنەکە کێشەی تێدایە، بۆیە پێویستە بەزوویی پێداچونەوەی بۆ بکرێت و هەتاوەکو هەمووان لێرەن با بەوردی گفتوگۆی لەسەر بکرێت. بە ڕووبەڕوبونەوەی کێشەکان و سەرنج خستنەسەر وردەکاریی ئەو بابەتانەی کە جێگەی گومان بوون، هەردوو لایەن توانییان بگەن بە ڕێککەوتنێك کە هاوڕێکەم ١٣,٥ ملیۆن دۆلاری بۆ گەڕایەوە. ئاماژە نازارەکییەکانی کابرای دانوستانکار بەڵگەیەکی گرنگ بوو بۆ ئەوەی چاودێری کێشەکان بکەین و بەخێرایی و بەشێوەیەکی سەرکەوتووانە مامەڵە بکەین.

ڕاسپاردەی ٤: فێربە هەڵسوکەوت و خاسیەتە نامۆکان بناسیتەوە و لێکیان بدەیتەوە:

ڕەوشت و هەڵسوکەوتە جیهانییەکان کۆمەڵێك ئاماژەی جەستەیی پێکدەهێنن کە تا ڕاددەیەك لە هەموو کەسێکدا وەك یەك وان، بەڵام جۆری دووەمی ئاماژە جەستەییەکانمان هەیە پێی دەگوترێت "ڕەوشتە نامۆکانی جەستە" کە ئەمانە شتێکی شازن و لە چەند کەسێکی کەمدا

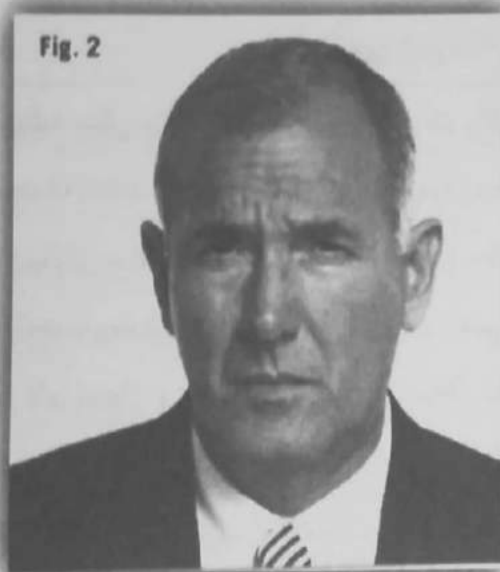
دەبینرێن.

لەکاتی هەوڵدان بۆ ناسینی ئەم ئاماژە نامۆیانە، دەبێت چاودێری وردی ڕەفتاری ئەو کەسانە بکەیت کە لەگەڵیاندا بەرکەوتنت هەیە، هەتاوەکو باشتر کەسێك بناسیت یان زیاتر لەگەڵی بمێنیتەوە و تێکەڵاوی بیت، ئاسانتر دەتوانیت ئەم ڕەفتارە نامۆیانە بدۆزیتەوە، چونکە بەڵگە و زانیاریی زیاترت لە بەردەستدایە بۆ ئەوەی بتوانیت بڕیاریان لەسەر بدەیت بۆ نموونە: ئەگەر لەکاتی تاقیکردنەوەدا کەسێکی هەرزەکار یان مێرمنداڵێکت بینی سەری دەخوراند و لێوی دەگەست، ئەوە ئاماژەیەکی نامۆیە کە دەریدەخات ئەو کەسە نیگەرانە یان بەباشی خۆی ئامادەنەکردووە. گومانی تێدا نییە مێشکی خوێندکارەکە ئەو ڕەفتارەی بۆ کەمکردنەوەی پەستان بەکاریهێنا، هەروەها دوبارە و دوبارەش ئەو هەڵسوکەوتە دەبینیتەوە، چونکە "باشترین شتێك بەهۆیەوە بتوانین پێشبینیی ڕەفتارەکانی داهاتوو بکەیت، بریتییە لە ڕەفتارەکانی ڕابردوو."

ڕاسپاردەی ٥:کاتێك لەگەڵ ئەوانی دیکەدایت، هەوڵ بدە شێوازی ئاسایيان بدۆزیتەوە:بۆ ئەوەی بنەڕەت و سروشتیی هەڵسوکەوتی ئەو کەسانەی کە ڕەفتاریان لەگەڵدا دەکەیت بدۆزیتەوە و چارەسەریان بکەیت، پێویستە سەرنج بدەیت بزانیت لەکاتی ئاساییدا چۆن دادەنیشن، چۆن دەردەکەون، دەستەکانیان لەکوێدا دادەنێن، پێیەکانیان چۆن دادەنێن، شێوازی وەستان و شێوەی ڕووخسار، جوڵەی سەر و تەنانەت دەبێت سەرنجی هەڵگرتن یان دانانی شتەکانیشیان بدەیت. (سەرنجی دیمەنی ١ و ٢ بدە).



دیمەنی1 : سەرنجی شێوازی ئەم ڕووخسارە بدە. کاتێك پەستانی لەسەر نییە، چاوەکانی کراوەن و لێوەکانیش بەتەواوی دیارن.



دیمەنی2: ئەو ڕوخسارەی پەستانی لەسەرە کەمێك پەشێو و چرچە، برۆکانیشی چەمیونەتەوە و گرژبوون، هەروەها ناوچەوانیش مۆن بووە و چرچ و لۆچی تێکەوتووە.

دەبێت توانای ئەوەت هەبێت جیاوازی بکەیت لەنێوان حاڵەتی "ئاسایی" و حاڵەتی "پەستان".تێگەشتن لە حاڵەتی ئاسایی کەسەکان وەك ئەو دایك و باوکەت لێناکات کە هەرگیز سەیری قورگی منداڵەکەیان ناکەن هەتا ئەو کاتەی نەخۆش دەکەوێت، دواتریش بانگی پزیشکێك دەکەن و هەوڵدەدەن باسی بارودۆخەکە بکەن، بەڵام لەبەرئەوەی کاتێك منداڵەکە ساغ بووە سەیری قورگیان نەکردووە، ئێستا ناتوانن ڕوونی بکەنەوە و جیاوازی بکەن لەنێوان

ئێستا و پێشتردا! بە لێکۆڵینەوەی شتە ئاساییەکان، دەست دەکەین بە ناسینەوەی شتە نائاساییەکان.

تەنانەت لە ڕووبەڕووبوونەوەت لەگەڵ یەك کەسیشدا، دەبێت لە سەرەتای ڕەفتار و قسەکردنتدا، هەوڵ بدەیت سەرنجی "خاڵی دەستپێکی" ئەو کەسە بدەیت. دۆزینەوە و دیاریکردنی شێوازی سروشتی و بنەڕەتی کەسەکە زۆر گرنگە، چونکە هەرکاتێك کەسەکە لەم بنەڕەت و سروشتەی خۆی لابدات، دەستبەجێ هەستی پێدەکەیت، کە ئەمەش دەکرێت زۆر گرنگ و پڕ زانیاری بێت (تەماشای خشتەی ژمارە ٥ بکە).

خشتەی ژمارە ٥ : بابەتێکی خێزانی
بیهێنە پێش چاوت تۆ دایك یان باوکی کوڕێکی هەشت ساڵانیت، کە لە کۆبونەوەی هەموو بنەماڵەکەتاندا لەڕیزدا وەستاون و چاوەڕێ دەکەن سەلام لە خزمەکان بکەن. ئەم کۆبونەوەیە نەریتێکی ساڵانەی بنەماڵەکەتانە و تۆش لەگەڵ کوڕەکەت پێشتر چەندین جار لەم جۆرە بۆنەیەدا وەستاون. ئەم کوڕەی تۆ پێشتر هیچ کاتێك دوودڵ نەبووە و دەستبەجێ ڕۆشتووە بۆ لای خزمان و باوەشی پێداکردوون، بەڵام لەم بۆنەیەدا کاتێك نۆبەی مامی دێت بۆ ئەوەی باوەشی پێدابکات، کوڕەکە ڕەق دەبێت و لەجێگەی خۆی ناجوڵێت، تۆش بەگوێیدا دەچرپێنیت و دەڵێیت " کێشەت چییە؟" پاڵی پێوە دەنێیت بەرەو مامی بڕوات. کوڕەکەت هیچ شتێك ناڵێت، بەڵام زۆر دوودڵە بەرانبەر ئەو هەڵسوکەوت و پاڵنانەی تۆ.
ئایا لەم کاتەدا دەبێت چی بکەیت؟ ئەوەی کە پێویستە لێرەدا سەرنج بخەیتە سەری ئەوەیە ڕەفتاری کوڕەکەت لە بنەڕەت و سروشتی خۆی لایداوە. لە ڕابردوودا کوڕەکەت هیچ کاتێك دوودڵ نەبووە و باوەشی بە مامیدا کردووە، بەڵام بۆچی ڕەفتاری گۆڕا؟ ئەو " ڕەق بوون " و وەستانەی ئەوە دەگەیەنێت کە کوڕەکەت ترساوە یان هەستی بە شتێکی خراپ کردووە. ڕەنگە هیچ هۆکارێکی قایلکەر نەبێت کە ئەمە بسەلمێنێت و دڵنیای بکاتەوە کە ترسێك بوونی هەبێت، بەڵام لە چاوی ئەو کەسەی کە سەرنجی دەدات یان لە چاوی دایك و باوکێکی وریادا ئەم ئاماژەیە مانا و هۆکاری خۆی هەیە. ئەم گۆڕانکارییە لە ڕەفتاری کوڕەکەتدا ڕەنگە مانای ئەوەبێت پێشتر شتێکی نەرێنی لەنێوان کوڕەکەت و مامیدا ڕوویدابێت. ڕەنگە ئەم شتە ڕێنەکەوتنێکی ئاسایی نێوانیان بێت، یان هەڵەیەکی منداڵانە بووبێت، کە کوڕەکەت پێشتر کردبێتی، یان ڕەنگە کوڕەکەت ئەوەی پێناخۆشبووبێت، کە مامی پێشتر لەگەڵ منداڵەکانی

دیکەدا بەشێوەیەکی جیاواز ڕەفتاری کردووە و کوڕەکەی تۆش پێی ناخۆشبووە و هەستی بە کەمی خۆی کردووە. دەکرێت ئەم گۆڕانکارییە مانای شتێکی زۆر لەوانە خراپتریش بێت، بەڵام بەشێوەیەکی گشتی مەبەستەکە ئەوەیە: گۆڕانکاری لە ڕەوشت و سروشتی کەسێکدا مانای ئەوەیە کێشەیەك هەیە و شتەکان ئاسایی نین.

ڕاسپاردەی ٦: هەمووکات هەوڵبدە چاودێری خەڵکی بکەیت بۆ ئەوەی چەندین ئاماژەی جیاواز ببینیت ئەو ئاماژانەی کە دەکرێت بە کۆمەڵ بیانبینیت یان یەك لەدوای یەك:

کاتێك چاودێری چەند ڕەفتارێك دەکەیت، ڕێژەی ڕاستی و دروستی خوێندنەوە و بۆچوونەکانت بەرانبەر خەڵکی زیاتر دەبێت، واتە هەتا زیاتر سەرنجی هەڵسوکەوتەکان بدەیت و بەدوای کۆمەڵە ڕەفتارێکدا بگەڕێیت، زیاتر بەتوانا دەبیت لە خوێندنەوەی کەسانی دیکەدا. ئەم ڕەفتارانەی کە بە کۆمەڵ ڕوودەدەن یان بەرچاوت دەکەون وەك ئەو یارییە وایە کە وێنەیەك کراوە بە چەندین پارچەوە و دواتر دەبێت دانە بە دانە ڕێکیانبخەیت. هەتا پارچەکان زیاتر بخەیتەوە جێگەی خۆی، وێنەکە ڕوونتردەبێت، بە هەمان شێوە ئەم ڕەفتارانەش هەتاوەکو زیاتر لێیان تێبگەیت و بیانخوێنیتەوە، زیاتر لە مەبەست و ویستی کەسەکە تێدەگەیت.(بۆ نموونە: ئەگەر بازرگانێك ببینم مامەڵەیەك بکات، دواتر لەم کەسەدا شێوازەکانی پەستان ببینم، دواتر بەدوایدا خۆی هێوربکاتەوە، ئەوا دڵنیادەبمەوە ئەم کەسە لەو مامەڵەدا لاوازە.)

ڕاسپاردەی ٧: زۆر گرنگە چاودێری ئەو گۆڕانکارییانە بکەیت کە لە ڕەوشتی کەسەکەدا ڕوودەدەن، چونکە دەکرێت ئاماژەبن بۆ گۆڕانکاری لە بیرکردنەوە، مەبەست، هەست، یان حەزەکانی ئەو کەسە:

گۆڕانکاریی کتوپڕ لە ڕەفتاری کەسێکدا دەکرێت پێمان بڵێت ئەو کەسە چۆن زانیاری وەردەگرێت و لێکیاندەداتەوە یان چۆن خۆی لەگەڵ ڕووداوەکاندا دەگونجێنێت کە پەیوەندییان بە هەست و سۆزەوە هەیە. منداڵ کاتێك پارکێك دەبینێت زۆر شادومان و دڵخۆشە و بە دیمەنەکە زۆر ئاسودەیە، بەڵام کاتێك نزیك دەبێتەوە و دەبینێت دەرگای پارکەکە داخراوە، ڕەفتاری دەگۆڕێت و خەمبار دەبێت. گەورەکانیش هیچ جیاواز نین. کاتێك شتێکی

ناخۆش دەبینین یان لە تەلەفۆنەوە گوێمان لە هەواڵێکی ناخۆش دەبێت ، دەستبەجێ جەستەمان وەڵامی دەبێت و گۆڕانکاری بەسەردادێت.

هەروەها گۆڕانکارییە ڕەفتارییەکان دەکرێت حەز یان مەبەستی کەسەکە لە بارودۆخەکەدا دەربخەن. سەرنجدانی وردی ئەم گۆڕانکارییانە دەکرێت وات لێبکات پێش ئەوەی شتەکان ڕوویدات تۆ پێشبینی بکەیت. هەروەها سوودێکی دیکەی ئەم سەرنجدانە ئەوەیە ئەگەر ئەو کارە زیان بە تۆ یان ئەوانی دیکە بگەیەنێت، تۆ دەتوانیت ئاگاداریان بکەیتەوە (تەماشای خشتەی ژمارە ٦ بکە).

ڕاسپاردەی ٨ زۆر گرنگە فێری پشکنین و لێکۆڵینەوەی ئەو ئاماژانە ببیت کە نادروستن و سەرت لێدەشێوێنن:

بۆ ئەوەی بتوانیت جیاوازی بکەیت لەنێوان ڕەفتارێکی ڕاست و ڕەفتارێکی فریودەردا، پێویستت بە ئەزموون و مەشقە. ئەم جیاوازیکردنە بە تەنها پێویستی بە سەرنجدانی ورد نییە، بەڵکوو پێویستی بە هەندێك بڕیاری ورد و ژیرانەش هەیە. لە بەشەکانی دواتردا، ئەو جیاوازییە وردانەت فێردەکەم کە بەهۆیانەوە دەتوانیت ئەوە ئاشکرا بکەیت کە ئایا ئەم ڕەوشتە ڕاستە یان خەڵەتێنەرە، هەروەها دەرفەتی ئەوەت زیاد دەبێت کە بتوانیت خوێندنەوەیەکی ڕاست و دروست بۆ ئەو کەسە بکەیت کە لەگەڵیدا هەڵسوکەوت دەکەیت.

ڕاسپاردەی ٩: ئەگەربزانیت چۆن جیاوازی بکەیت لەنێوان ئاسودەیی و نائاسودەییدا،ئەوکات بۆ لێکدانەوەی زمانی جەستەی کەسەکە زیاتر سەرنجت لەسەر گرنگترین ڕەفتارەکان دەبێت:

زۆربەی هەرە زۆری ژیانم سەرقاڵی زمانی جەستەبووم، گەشتمە ئەو بڕوایەی دوو شتی بنەڕەتی هەیە دەبێت چاودێرییان بکەین و سەرنج بخەینەسەریان ئەوانیش: ئاسودەیی و نائاسودەیین. ئەمانە بنەڕەتیترین شتێك بوو کە من فێری خەڵکیم دەکرد. ئەگەر بتوانیت و فێر بیت چۆن ئاماژەکانی ئاسودەیی و نائاسودەیی لە خەڵکیدا بخوێنیتەوە، ئەوکات دەتوانیت لێکدانەوە بۆ ئەو شتانە بکەیت کە جەستە و مێشکیان بەڕاستی دەیڵێت. ئەگەر گومانت لە مانای ڕەفتارەکان هەبوو، پرسیار لە خۆت بکە بزانە ئەو شێوازەی کەسەکە هەیەتی لە شێوازێکی ئاسودە دەچێت (دڵی خۆشە، قایلە، لەسەرخۆیە) یان نائاسودە دەردەکەوێت (دڵی ناخۆشە،

پەستانی لەسەرە، بێزارە، پەستە). زۆربەی کاتەکان ڕەفتاری کەسەکە لە یەکێك لەم دوو حاڵەتەدایە (ئاسودەیی یان نائاسودەیی).

خشتەی ژمارە ٦: لوتێکی سەربەکێشە
گرنگترین گۆڕانکاری لە زمانی جەستەدا ئەو گۆڕانکاریانەن کە تایبەتن بە بیرکردنەوەی کەسەکەوە. چەند ڕەفتارێك هەن پێمان دەڵێن کەسی بەرانبەر بەنیازە چی بکات. هەروەها ئەو کەسەی کە سەرنجی ئەم ڕەفتارانە دەدات، دەتوانێت پێشوەخت خۆی لە ڕووداوەکان بپارێزێت. ئەزموونێکی کەسیم هەیە کە ئەوەمان بۆ ڕووندەکاتەوە چەندە گرنگە سەرنجی گۆڕانکارییەکان بدەین، بەتایبەت ئەو گۆڕانکارییانەی کە پەیوەستن بە نیازی کەسەکەوە. ئەوەیش بابەتێکی دزین بوو لە کۆگایەکدا کە کارم تێدادەکرد. سەرنجمدا پیاوێك لە نزیك چەکمەجەی پارەکە لە نزیك کابرای ژمێریار وەستاوە. ئەوەی سەرنجی ڕاکێشام ئەوەبوو کابرا لەنزیك ئەو ژمێریارەوە وەستابوو بەبێ ئەوەی هیچ هۆکارێکی هەبێت. کەسەکە لە ڕیزەکەدا نەوەستابوو، وە هیچ شتێکیشی نەکڕیبوو، سەرەڕای ئەوەش، ئەو هەموو کاتەی کە لەوێدا وەستابوو بەردەوام چاوی لەسەر چەکمەجەی پارەکە بوو. ئەگەر ئەو کەسە بەبێدەنگی لە شوێنی خۆی بمایەتەوە، منیش چاوم لەسەری لادەچوو، سەرنجم دەچوو بۆ شوێنێکی دیکە، بەڵام کاتێك سەرنجم دەدا، ئاگام لێی بوو ڕەفتاری گۆڕا، (بەتایبەتی کونی لوتی گەورەکرد، ئەمەش ئاماژەبوو بەوەی ئەم کەسە دەیەوێت کارێك ئەنجام بدات و پێشوەختە ئۆکسجینی زیادە هەڵدەمژێت و خۆی ئامادە دەکات) کەمێکی مابوو پێش ئەوەی کارەکەی بکات، من زانیم دەیەوێت چی بکات. لەبەرئەوە لەو کاتە کەمەدا ئاگادارکردنەوەیەکم نارد و هاوارمکرد "وریا بە!" ژمێریارەکە خەریکبوو چەکمەجەکەی دەکردەوە، کابرای دزیش دەستی کرد بەناو چەکمەنجەکەدا و هەندێك پارەی برد، بەڵام لەوکاتەدا کە من هاوارم کرد، ژمێریارەکە خێرا ئاگاداری بارودۆخەکە بوویەوە و دەستی کابرای گرت و کابرای دزیش پارەکەی دانایەوە و لە کۆگاکە ڕایکرد. ئەگەر من سەرنجی ئەو ئاماژەیەم نەدابا، دڵنیام ئەو کابرا بەسەرکەوتووانە دزییەکەی دەکرد و لە کارەکەی سەرکەوتوو دەبوو.شایانی باسە ئەو کەسەی کە لەسەر چەکمەجەی پارەکەبوو باوکم بوو کە لە ساڵی ١٩٧٤ لە میامی ئەو کۆگا بچووکەی بەڕێوەدەبرد و منیش هاوینان دەچووم لەوێ کارم دەکرد.

ڕاسپاردەی ١٠: لەکاتی سەرنجدانی ئەوانی دیکەدا، زۆر ورد بە:

(بەکارهێنانی زمانی جەستە پێویستی بەوەیە بەوریایی سەرنجی خەڵکی بدەیت و ڕەوشت و هەڵسوکەوتەکانیان بەڕێکی و بەڕاستی لێك بدەیتەوە. بەهەرحاڵ، ئەوەی کە پێویستە بیکەیت ئەوەیە ئاگاداری ئەوەبیت لەکاتێکدا سەرنجی ئەوانی دیکە دەدەیت، نابێت خۆیان ئاگاداربن. زۆر کەس کاتێك سەرەتا سەرنجی خەڵکی دەدەن، تەواو چاویان تێدەبڕن. ئەم جۆرە سەرنجدانە کارێکی نابەجێیە. ئامانجی تۆ ئەوەیە سەرنجی خەڵکی بدەیت بەبێ ئەوەی خۆیان هەستی پێ بکەن. نابێت بەئاشکرا و بەشێوەیەکی ناشرین چاو ببڕیتە خەڵکی.)

کار لەسەر ئەوە بکە توانای سەرنجدانت ڕێك بکەیت و بەرەوپێشی ببەیت، دواتر دەگەیت بەو ئاستەی کە تێیدا سەرنجەکانت هەم سەرکەوتوو هەم وردیش دەبن. هەموو بابەتەکە پەیوەندی بە ڕاهێنان و بەردەوامییەوە هەیە، لەبەرئەوە بەردەوام بە و ڕاهێنان زۆر بکە.

ئێستا دە ڕاسپاردەکەت پێدراوە و ئاشنابوویت پێیان، بۆ ئەوەی بەکاریان بهێنیت و لێکدانەوە بۆ *ڕەفتارەکان* بکەیت، بەڵام پرسیارێکی دیکە دێتە پێشەوە، " پێویستە چاو بۆ کام *ڕەفتار* بگێڕم، هەروەها ئەم *ڕەفتارانە* چی جۆرە زانیارییەك دەردەخەن؟"منیش بۆ ئەمە لێرەم!

ناساندنی ڕەفتارە گرنگەکان و ماناکانیان

سەرنجێکی ئەمە بدە. جەستەی مرۆڤ توانای ئەوەی هەیە هەزاران پەیام و ئاماژەی جیاواز بەرهەم بهێنێت، کامانە لە هەموویان گرنگترن و چۆن لێکیان دەدەیتەوە؟ کێشەکە ئەوەیە ڕەنگە پێویست بەوە بکات بەدرێژایی ژیانت لە ناڕەحەتی و سەرنجدان و هەڵسەنگاندندابیت بۆ ئەوەی بتوانیت بەڕاستی و دروستی ڕەفتارەکان لێك بدەیتەوە و لە زمانی جەستەی بەرانبەرەکەت تێبگەیت، بەڵام خۆشبەختانە، بە هاوکاری هەندێك توێژەری بەهرەمەند و ئەزموونی کەسی خۆم وەك پسپۆڕێکی ئێف بی ئای، هەندێك ڕێگە و شێوازی جیاوازت پێدەدەین بۆ ئەوەی بە کاتێکی کەم ڕاستەوخۆ بچیتە سەر ڕێگە ڕاستەکە و بەردەوام بیت لە کارەکەت. من لەم کتێبەدا ئەو ڕەفتار و ئاماژانەم پێ ناساندویت کە گرنگترینیانن، لەبەرئەوە تۆش دەتوانیت دەستبەجێ بیانخەیتە بواری جێبەجێکردنەوە و بەکاریان بهێنیت. هەروەها بە وێنەوە بابەتەکان ڕووندەکەینەوە، بەم جۆرە تۆش ئاسانتر ڕەفتارەکان دەخوێنیتەوە.

تەنانەت ئەگەر لەبیریشت بچێت یەکێك لە ڕەفتارەکان بەدیاریکراوی مانای چی بووە، هەر دەتوانیت لێکدانەوەی بۆ بکەیت. لە لاپەڕەکانی دواتردا، هەندێك زانیاری فێردەبیت کە هەتا ئێستا لە هیچ دەق و پەرتووکێکی دیکەدا سەبارەت بە زمانی جەستە نەتبینیووە (هەندێکیان ئەو ئاماژانەن کە بەهۆیانەوە چەندین کەیسی ئێف بی ئای پێ چارەسەرکراوە). هەندێك لە بابەتەکان سەرسامت دەکەن. بۆ نموونە: ئەگەر بڵێن ڕاستگۆترین بەشی جەستەی کەسێك هەڵبژێرە، ئەو بەشەی کە ویست و مەبەستە ڕاستەقینەکان دەردەخات، کام بەش هەڵدەبژێریت؟ شتێك بڵێ. کاتێك وەڵامەکەم ئاشکراکرد، ئەوکات دەزانیت سەرەکیترین شوێن کامەیە، بۆ ئەوەی لەکاتی کارکردن، لەناو خێزان، لە ژوان و شوێنەکانی دیکەدا بەدوایدا بگەڕێیت، بۆ ئەوەی بزانیت بەرانبەرەکەت چۆن بیردەکاتەوە و هەستی چۆنە و چی مەبەستێکی هەیە. لەگەڵ ئەمەشدا، هۆکار و بنەما دەروونییەکانیشت پێدەدەم کە دەبنە هۆی ئەو ڕەفتارانە، وە ڕۆڵ و کاریگەریی مێشکیشت لەم بوارەدا بۆ دەخەمەڕوو. هەروەها ئەو ڕاستیانەت بۆ ئاشکرا دەکەم کە تایبەتن بە ئاشکراکردنی درۆوە، کۆمەڵە ڕاستییەك کە تا ئێستا هیچ سیخوڕێکی دەزگای هەواڵگیری ئەنجامی نەداوە.

من بەتەواوی بڕوام بەوە هەیە کە تێگەشتن لە لایەنە جەستەیی و بایۆلۆژییەکان یارمەتیدەرێکی زۆر باشە بۆ ئەوەی بزانیت زمانی جەستە چییە و بۆچی دەرخەرێکی ئەوەندە بەهێزی هەست و بیرکردنەوەکانە. لەبەرئەوە بەشی دواتر بە سەرنج خستنەسەر بەشێکی زۆر گرنگ دەستپێدەکەم، ئەویش مێشکی مرۆڤە. هەروەها باسی چۆنییەتیی کارکردنی مێشك و دەستگرتنی بەسەر هەموو ئەندامەکانی جەستەدا دەکەین، بەڵام پێش ئەوەی دەستبکەین بە بەشی دواتر، دەمەوێت نموونەیەکت پێبدەم کە گرنگیی زمانی جەستە بۆ تێگەشتن لە ڕەفتارەکان دەخاتەڕوو.

ئاماژەکان بۆ کێ دەدوێن

لە ساڵی ١٩٦٣ لەشاری کلیڤلاند سەر بە ویلایەتی ئۆهایۆ، جارێك پشکنەر مارتن میکفادن چاودێری دوو پیاوی دەکرد کە بە بەردەم پەنجەرەی دووکانێکدا دەهاتن و دەچوون. زوو زوو لە پەنجەرەکەوە بە نۆبە تەماشایەکی دووکانەکەیان دەکرد. دوای ماوەیەك هاتوچۆکردن بەو ناوەدا، دواتر لە کۆتایی شەقامەکەدا یەکیان گرت و قسەیان دەکرد. کاتێك ئەم دوو پیاوە

قسەیان بۆ کەسی سێیەم دەکرد، سەیری شانی ڕاست و چەپی خۆیان دەکرد. هەوڵیان دەدا دەوروبەر بپشکنن و زانیاری لەسەر شوێنەکە کۆبکەنەوە و دواتر دزی لە دووکانەکە بکەن. بۆیە پشکنەر مارتن ڕۆشت بۆیان و دای لە یەکێك لە پیاوەکان و دواتر دەستگیری کرد. لەو کاتەدا بینی ئەم کەسە دەمانچەی پێیە، بۆیە مارتن لێکدانەوە و خوێندنەوەکەی ڕاست دەرچوو، دواتر بەهۆی ئەمەوە دوو پیاوەکەی دیکەش دەستگیرکران. بەم جۆرەش بەهۆی زمانی جەستەوە، هەوڵی دزیکردن لە دووکانێکدا پوچەڵکرایەوە و ژیانی کەسێك ڕزگارکرا.

ئەم کارەی مارتن هۆکارێك بوو بۆ ئەوەی دادگای باڵای ئەمریکا یاسایەك دەربکات. ئەم یاسایە لەدوای ساڵی ١٩٦٨ەوە ڕێگەی بە هەموو ئەفسەرەکان دەدا بەبێ هیچ ئاگادارکردنەوەیەك ئەو کەسانە دەستگیر بکەن کە گومان دەکرێت تاوان ئەنجام بدەن. بەپێی ئەم بڕیارەبێت، دادگای باڵا دانی بەوەدا نا: ئەگەر ڕەوشتەکان بە ڕاست و دروستی لێکدانەوەیان بۆ بکرێت، دەکرێت تاوانبارییی کەسەکان دەربخەن. لەهەمووی گرنگتر، ئەم بڕیارە بەشێوەیەکی یاسایی دانی بەوەدا نا کە پەیوەندییەکی تەواو هەیە لەنێوان زمانی جەستە و نیازی کەسەکاندا بۆیە ئەگەر جاری داهاتوو کەسێك پێی گوتی زمانی جەستە مانای نییە یان پشتی پێنابەسترێت، ئەم حاڵەتەی بۆ باس بکە.

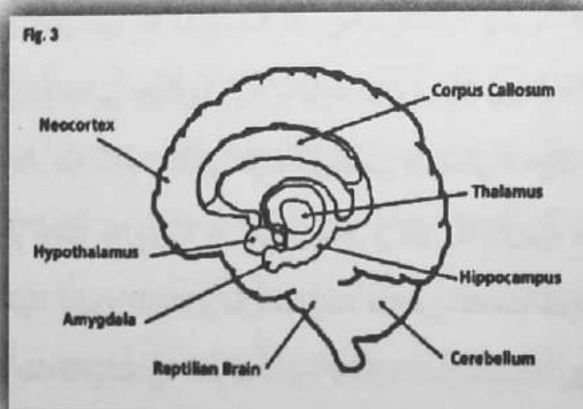
بەشی دووەم

ژیان لەگەڵ ئەو مێشكەی بۆمان ماوەتەوە

كەمێك بوەستە و گازێك لە لێوت بگرە. هەر بەڕاستی گازێكی لێبگرە، دواتر نێوچاوانت بسرە. هەروەها دەست بهێنە بە پشتی سەرتدا. ئەم شتانەی ئێستا كردت هەموو ڕۆژێك ئێمە دووبارەی دەكەینەوە. ئەگەر كەمێك سەرنجی ئەوانەی دەوروبەریشت بدەیت، دەبینیت خەڵكیش ئەو ڕەفتارانە دەكەن.

ئایا هیچ كاتێك پرسیوتە بۆچی خەڵكی ئەمانە دەكەن؟ پرسیوتە بۆچی خۆت ئەم ڕەفتارانە دەكەیت؟ وەڵامەكەی لەناو كەللەی سەرماندایە. ئەو شوێنەی كە مێشكی مرۆڤی تێدایە. ئەگەر فێربووین چۆن و بۆچی مێشكمان جەستەمان كۆدەكاتەوە و بەكاریدەهێنێت بۆ دەربڕینی هەستەكانمان بەشێوەیەكی نازارەكی، ئەوكات فێری ئەوەش دەبین لێكدانەوە بۆ ڕەفتارەكان بكەین. كەواتە با بەوردی سەیرێكی ناوەوەی كەللەی سەری مرۆڤ بكەین و شیكاری ئەو سێ بەشە گرنگەی مێشك بكەین.

زۆربەی زۆری خەڵكی پێیان وایە تەنها یەك مێشكیان هەیە كە جێگەی یادەوەری و هەستەكانە. لەڕاستیدا سێ جۆر مێشك لەناو كەللەی سەردا هەیە. هەر بەشێكیان تایبەتە بە ئەنجامدانی فرمانێكەوە و پێكەوە هەموویان وەك " ناوەندی بڕیار و كۆنترۆڵكردن" كاردەكەن و هەموو ئەو شتانە ڕێكدەخەن كە جەستەمان ئەنجامی دەدات. لەساڵی ١٩٥٢ دا، زانای پێشەنگ لەم بوارەدا، پاوڵ ماكلین، باسی جۆرەكانی مێشكی كرد و دابەشیكرد بەسەر سێ جۆردا: مێشكی خشۆكی (ستیم) مێشكی شیردەری (لیمبیك) مێشكی مرۆڤ (نیۆكۆرتێكس) (سەرنجی دیمەنی ٣ بدە).



لەم کتێبەدا سەرنج دەخەینە سەر بەشی لیمبیك (ئەو بەشەی کە ماکلین بە بەشی شیردەری ناوی بردووە)، چونکە ئەم بەشە لە ئاڕاستەکردن و دیاریکردنی ڕەفتارەکانماندا گەورەترین ڕۆڵ دەگێڕێت. هەروەها بەشی نیۆکۆرتێکس بەکاردەهێنین بۆ شیکارکردنی ئەو پەرچەکردارانەی کە بەرانبەر دەوروبەرمان دروست دەبێت، بۆ ئەوەی بزانین خەڵکی چۆن بیردەکەنەوە و هەستیان چۆنە و چی مەبەستێکیان هەیە.

هەروەها زۆر گرنگە بزانین کە ئەوە مێشکە کۆنترۆڵی هەموو ڕەفتارەکان دەکات، جا ئیتر خۆڕسك بن یاخود نا. بە مانایەکی دیکە، ئەگەر بەمەبەست یان بەشێوەیەکی خۆڕسکانە و بەبێ مەبەستیش ڕەفتار بکەین، ئەوە مێشکە کە فرمانیان پێدەکات و ئاڕاستەیان دەکات. کەواتە لەسەر بنەمای ئەم بیردۆزەی پاوڵ ماکلین، دەتوانین لە هەموو ئەو پەیامانە تێبگەین کە ڕەفتارەکان دەینێرن. هەر لە خوراندنێکی سادەی سەرت هەتاوەکو گەورەترین جوڵە، هەمووی لەلایەن مێشکەوە ئاڕاستە دەکرێت و کۆنترۆڵ دەکرێت (تەنها جوڵەی هەندێك لە ماسولکەکان نەبێت). بەپێی ئەم لۆژیکەش بێت، دەتوانین ئەم هەڵسوکەوت و ڕەفتارانە بەکاربهێنین بۆ ئەوەی بزانین مێشك دەیەوێت چۆن مامەڵە بکات و چۆن پەیامەکان بە جیهانی دەرەوە بگەیەنێت.

بەشی لیمبیك لە مێشکدا

بەپێی ئەو لێکۆڵینەوانەی سەبارەت بە زمانی جەستە ئەنجاممانداوە، بەشی لیمبیك لە مێشکدا ئەو شوێنەیە کە بەرپرسە لە ڕەفتارەکان. بۆچی؟ چونکە ئەمە ئەو بەشەیە کە بەشێوەیەکی خێرا و بەبێ بیرکردنەوە پەرچەکرداری بۆ ڕووداوەکانی دەوروبەرمان هەیە. هەر لەبەر ئەم هۆکارەیە ئەم بەشەی مێشك وەڵامی دروستی دەبێت بۆ زانیارییەکان کە پێمان دەگات، چونکە ئەم بەشە بەرپرسە لە خۆپاراستن و خۆڕزگارکردن. هەروەها ئەم بەشەی مێشك (لیمبیك) هیچ کاتێك پشوو نادات و ناوەستێت. هەموو کاتێك کراوە و چالاکە. ئەم لیمبیکە ناوەندێکە بۆ هەستەکانیشمان. لەم بەشەوە ئاماژە دەردەچێت بۆ بەشە جیاوازەکانی دیکەی مێشك و لە بەرانبەریشدا ئەو ڕەوشتانە ڕێکدەخات کە پەیوەندارن بە لایەنە هەستیی و سۆزییەکانمانەوە. ئەم ڕەفتارانە کاتێك لەڕووی فیزیاییەوە لە قاچ، قۆڵ، قەد، دەست یان ڕووخسارماندا دەردەکەون، دەتوانین بەئاسانی هەستیان پێ بکەین و لێکیان بدەینەوە. بە پێچەوانەی

وشەکانەوە، مادەم ئەم پەرچەکردارانەش بەبێ بیرکردنەوە ڕوودەدەن، دەبنە ڕەفتارگەلێکی ڕاستەقینە. لەبەر ئەوە بەشی لیمبیک بە "بەشی ڕاستگۆ" لە مێشک دادەنرێت.

ئێمە وەك مرۆڤ، ئەم کارلێك و پەرچەکردارانەی کە لە بەشی لیمبیکەوە دەردەچێت، هەر لە منداڵییەوە هەتاوەکو گەورەبوون لەگەڵماندایە. هەروەها باوباپیرانیشمان بە هەمان شێوەی ئێمە ئەم پرۆسەیە لە مێشکیاندا ڕوویداوە. ئەم بەشەی مێشك بە سیستەمە دەمارییەکانمانەوە چەسپیوە. لەبەرئەوە کارێکی زۆر قورسە بمانەوێت گۆڕانکاری لەم بەشەدا بکەین یان بمانەوێت چالاکییەکانی ڕابگرین. بۆ نموونە: کاتێك گوێمان لە دەنگێکی بەرز دەبێت، ناتوانین خۆمان بگرین و ڕادەچڵەکێین. هەرچەندە دەزانین گوێمان لەم دەنگە دەبێت و چەند جارێك دووبارەش دەبێتەوە، بەڵام هەر ڕادەچڵەکێین و ناتوانین ئەم پەرچەکردارە ڕابگرین. لەبەرئەوە شتێکی بەڵگەنەویستە کە ئەو ڕەفتارانەی لە لیمبیکەوە دەردەچن، ڕەفتارگەلێکی ڕاست و دروستن و دەتوانین پشتیان پێببەستین: ئەم ڕەفتارانە دەرخەری ڕاستەقینەی هەست و بیرکردنەوە و مەبەستەکانمانن (تەماشای خشتەی ژمارە ٧ بکە).

خشتەی ژمارە ٧: دەستگیرکردنی کەسێکی خۆکوژ
مادەم بەشی لیمبیك دەستکاری ناکرێت و ناتوانرێت گۆڕانکاری تێدابکرێت، لەبەرئەوە لەکاتی لێکۆڵینەوەدا دەبێت گرنگییەکی زیاتر بدەین بەو ڕەفتارانەی ئەم بەشە دروستی دەکات. دەکرێت هەستە ڕاستەقینەکانت بشاریتەوە یان بیانگۆڕیت بە شێوازێکی دیکە، بەڵام بەشی لیمبیك لە مێشکتدا خۆی ئاماژە دەنێرێت و دەریاندەخات. پێویستە ئەوپەڕی گرنگی بدەین بەو ئاماژانە، چونکە دەکرێت بەهۆیەوە ژیانێك ڕزگاربکەیت. نموونەیەك لەم بارەیەوە لەساڵی ١٩٩٩ دا ڕوویدا، ئەو کاتەبوو کە ئەفسەرێکی ئەمریکی لە بەشی گومرگ و سنوورەکان هەوڵی کەسێکی تیرۆرستی پوچەڵکردەوە. ئەفسەر دیانا دین لەکاتی ئەرکەکەیدا چاوی بە کەسێك کەوت کە ناوی ئەحمەد بوو. کاتێك ئەحمەد لە کەنەداوە هاتە ناو ئەمریکا، ئەفسەر دیانا وەستاندی و پرسیاری لێکرد، بەڵام کاتێك بینی ئەحمەد شڵەژاوە و ئارەقێکی زۆری کردووە، داوای لێکرد لە ئۆتۆمبێلەکەی دابەزێت بۆ ئەوەی زیاتر پرسیاری لێبکات و لێکۆڵینەوە لەو حاڵەتە بکات. کاتێك کە ئەحمەد دابەزی، لەو کاتەدا ویستی ڕابکات، بەڵام ئەفسەر دیانا دەستبەجێ قۆڵبەستی کرد، دواتر ئەفسەرەکانی دیکە لەناو ئۆتۆمبێلەکەیدا بڕێکی زۆر تەقەمەنی و بۆمبی چێنراویان دۆزییەوە. لە کۆتاییشدا

ئەحمەد تاوانبارکرا بە پیلانگێڕی بۆ تەقاندنەوەی فرۆکەخانەی لۆس ئەنجەلس.
ئەو شڵەژان و ئارەقکردنەی کە ئەفسەر دیانا لێی وردبوویەوە و سەرنجیدا، هەمووی بەهۆی وەڵامی مێشکەوە بوو بۆ ئەو پەستانە زۆرە. ئەفسەر دیانا دڵنیابوو لە بەدواداچوونەکانی، چونکە دەیزانی ئەم ڕەفتارانەی کە بەهۆی بەشی لیمبیك دروست دەبن ڕاستەقینەن. ئەم ڕووداوەی ئەحمەد ئەوە ڕوون دەکاتەوە کە چۆن بارودۆخە دەروونییەکان لە ڕەوشتەکانماندا دەردەکەون و ڕەنگدانەوەیان دەبێت. لەم حاڵەتەدا هەرچەندە ئەحمەد هەوڵێکی زۆریدا هەستەکانی بشارێتەوە، بەڵام بەهۆی ترس و ئەگەرەکانی دەستگیرکردنییەوە، بەشی لیمبیك لە مێشکیدا ئەم نیگەرانی و ترسەی خستەڕوو. ئێمە سوپاسێکی ئەفسەر دیانا قەرزارین، چونکە چاودێرێکی زۆر بەتوانای زمانی جەستەی ئەحمەد بوو، هەروەها هەوڵێکی تیرۆرستی پوچەڵکردەوە.

بەشی سێیەمی مێشك تا ڕاددەیەك بەشێکی تازەیە دۆزراوەتەوە. لەبەرئەوە پێیدەوترێت " نیکۆرتێکس"، ئەمیش واتە مێشکی تازە. هەروەها ئەم بەشە بەم ناوانەش ناسراوە "مێشکی مرۆڤ""مێشکی تایبەت بە بیرکردنەوە""مێشکی ژیری،" چونکە ئەم بەشە بەرپرسە لە یادەوەری و ناسینەوەی شتەکان. ئەمە ئەو بەشەیە کە ئێمە لە ئاژەڵەکان جیادەکاتەوە، ئەمیش بەهۆی ئەوەی کە بۆ بیرکردنەوە بەکاری دەهێنین. ئەمە ئەو بەشەیە کە ئێمەی گەیاندووەتە سەر ڕووی مانگ.

ئەم بەشەی مێشکمان زۆر گرنگ و داهێنەرە، چونکە توانای ژماردن و شیکاریی و لێکدانەوەی شتەکانی هەیە. هەروەها ئەم بەشەی مێشك دەکرێت کەمتر ڕاستگۆبێت: لەبەرئەوەی بە " مێشکی درۆکردن" دادەنرێت، چونکە ئەم بەشەیان توانای بیرکردنەوە ئاڵۆزەکانی هەیە. ئەم بەشە بە پێچەوانەی بەشی لیمبیك، لەناو هەر سێ بەشەکەدا کەمتر پشتی پێدەبەسترێت. بەو هۆیەی ئەم بەشەی مێشك دەکرێت هەڵخەڵەتێنەر بێت.

با بگەڕێینەوە بۆ نموونەکەی پێشوومان، ئەو کاتەی ئەحمەد لەلایەن ئەفسەرەکەوە پرسیاری لێدەکرا، بەشی لیمبیك ئەحمەدی ناچارکرد ئارەقێکی زۆر بکات، بەڵام بەشی نیۆکۆرتێکس ڕێگەی بە ئەحمەد دا کە درۆ بکات و هەستە ڕاستەقینەکانی بشارێتەوە. هەروەها نیۆکۆرتێکس کە بەشێکە تایبەتە بە قسەکردن لە مرۆڤدا، بووە هۆکارێك کە ئەحمەد بڵێت "من هیچ

تەقەمەنییەکم پێ نییە."

لەڕاستیدا بەشی لیمبیک هەموو کات ڕاستییەکان دەردەخات، بەڵام بەشی نیۆکۆرتێکس دەکرێت وانەبێت. ئێمە بەهۆی بەشی نیۆکۆرتێکسەوە دەکرێت بە هاوڕێیەکمان بڵێین ئەم شێوازەی قژت زۆر جوانە لەکاتێکدا بەلامانەوە جوان نییە، یان دەکرێت بەئاسانی بە کەسێك بڵێیت" من هیچ پەیوەندییەکم بەو کەسەوە نییە." لەکاتێکدا پەیوەندیت هەیە.

لەبەر ئەوەی نیۆکۆرتێکس بەشێکی ناڕاستە لە مێشکماندا، ناتوانین وەك سەرچاوەیەکی پشتپێبەستراو یان زانیارییەکی دروست بەکاری بهێنین. بەکورتی، کاتێك لە زمانی جەستەدا دێینە سەر دەرخستنی ڕەفتارە ڕاستگۆکان کە یارمەتیمان دەدەن لە خوێندنەوەی کەسانی دیکەدا، بەشی لیمبیك گرنگترین بەشێکە. کەواتە ئەمە ئەو شوێنەیە کە دەمانەوێت سەرنج بخەینەسەری.

سێ جۆر وەڵام لەلایەن مێشکەوە

لە ڕابردوودا کاتێك توشی مەترسی دەبوینەوە، یەکێك لە ڕێگا کۆنەکان کە بەشی لیمبیك لە مێشکماندا بەکاریهێناوە بۆ ڕزگاربوونمان بریتیبووە لە ڕێکخستنی ڕەفتار و هەڵسوکەوتمان، ئیتر ئەم مەترسییە کەسێکی سەردەمی پێش مێژوو بوبێت کە توشی درندەیەکی چاخی بەردین بووبێت، یان فەرمانبەرێکی ئەم سەردەمە بێت و توشی خاوەنکارێکی خراپ بووبێت. بۆ ماوەی هەزاران ساڵە ئێمە ئەم پەرچەکردار و توانا و هەوڵانەمان بۆ نەوەکانمان بەجێهێشتووە و پاراستومانە. بۆ ئەوەی دڵنیابینەوە لە ڕزگاربوونمان، وەڵام و پەرچەکرداری مێشکمان لەکاتی پەستان یان ترسدا یەکێك لەم سێ شێوازە وەردەگرێت: *وەستان، بەرەڵستی، هەڵهاتن*. وەك چۆن ئاژەڵانی دیکە بەشی لیمبیك لە مێشکیاندا بووەتە هۆی پاراستنیان، مێشکی مرۆڤیش ئەو بەشەی خۆی پاراستووە و بەجێیهێشتووە بۆ نەوەکانی دوای خۆی، چونکە ئەم بەشەی مێشك کە پێی دەوترێت لیمبیك، لکاوە بە هەستە دەمارەکانمانەوە.

من دڵنیام زۆرێك لە ئێوە ئاشنان بەم دەستەواژەیە " یان شەڕ بکە یان ڕا بکە"، ئەمەش زاراوەیەکە باسی ئەو شێوازە دەکات کە ئێمە بەرانبەر ترس یان بارودۆخە مەترسیدارەکان دەیگرینەبەر. بەداخەوە ئەم شێوازە تەنها دوو لەسەر سێی ڕاستییەکانە، چونکە ئێمە کاتێك توشی ترس یان بارودۆخێکی مەترسیدار دەبین، شێوازەکانی خۆپاراستنمان بەمشێوەیە ڕێکخراوە: *وەستان، بەرەڵستیکردن، هەڵهاتن*. ئەگەر بێت و تەنها ئەم دوو بەشە بوایە،:

بەرهەڵستی، ڕاکردن، ئەوە زۆربەی کاتەکان بریندار دەبووین، یان ئازارمان پێدەگەشت. مادەم ئێمە ئەم پرۆسە سەرنجراکێشەی مێشکمان پاراستووە کە مامەڵە لەگەڵ پەستان و ترسدا دەکات، هەروەها لەبەرئەوەی پەرچەکردارەکان دەبنە هۆی پەیدابوونی هەندێک ڕەفتار و ئاماژە کە هۆکارێکن یارمەتیمان دەدەن لە هەست و مەبەست و بیرکردنەوەی کەسەکان تێبگەین، جێگەی خۆیەتی کاتی زیاتر تەرخان بکەین بۆ ئەم سێ جۆرە وەڵامەی مێشکمان و بەوردی باسیان بکەین.

وەستان

هەزاران ساڵ لەمەوبەر، کاتێک مرۆڤ بە دەشتاییەکانی ئەفریقادا گەشتی دەکرد و دەگەڕا، توشی چەندین ئاژەڵی دڕندە دەبوونەوە کە ژمارەیان زیاتر و لە مرۆڤیش بەهێزتر بوون. بەنیسبەت مرۆڤە سەرەتاییەکانەوە، بەشی لیمبیك لە مێشکدا پەرەی بە چەند ستراتیژییەتێك دابوو کە بەهۆیانەوە بەسەر ئاژەڵە دڕندەکاندا سەردەکەوتن. یەکێك لەم ستراتیژییە بریتیبوو لە وەستان و نەجوڵان کاتێك دڕندەیەك دەبینیت یان هەر مەترسییەکی دیکە لەئارادابێت. جوڵان دەبێتە هۆی سەرنجراکێشانی بەرانبەرەکەمان. لەبەرئەوە بەهۆی نەجوڵان و جێگیربوونمانەوە دەرفەتی ڕزگاربوونمان زیاتر دەبێت. زۆربەی ئاژەڵان، بەتایبەت دڕندەکان، جوڵەی دەوروبەر سەرنجیان ڕادەکێشێت. لەبەرئەوە ئەگەر کەسێك لە سەردەمانی پێشوودا مەترسییەکی تووشبووایە یان دڕندەیەکی ببینایە، لیمبیك لە مێشکدا فرمانی دەکرد بە وەستان و نەجوڵان بۆ ئەوەی سەرنجی بەرانبەر ڕانەکێشێت.

ئەم شێوازی وەستان و نەجوڵانە شتێکی زۆر بەسوودە. زۆربەی گیاندارە گۆشتخۆرەکان شوێن ئەو شتانە دەکەون یان ئەو شتانە دەکەن بە ئامانج کە دەجوڵێن.

زۆربەی ئاژەڵان کاتێك کە توشی دڕندەیەك دەبنەوە، نەك تەنها لە جووڵە دەکەون، بەڵکوو خۆیان دەکەن بە مردوو. ئەمەش ئەوپەڕی وەستاوی و نەجوڵانە. یەکێك لەو ئاژەڵانەی ئەم ستراتیژییە بەکاردەهێنێت ناوی 'ئەپۆسم'ە.

جارێك لە کۆلۆرادۆ دوو کەسی هەرزەکار بە دەمانچەوە هەڵیانکوتایە سەر خوێندنگایەك و چەند خوێنکارێکیان کوشت. ئەوەی جێگەی سەرنجە ئەوەیە کە زۆربەی خوێنکارەکانی دیکە بەهۆی ئەوەی کە وەستان و جوڵەیان لەخۆیان بڕی، توانیان لە بکوژەکان خۆیان دەرباز بکەن.

توێژینـەوەکان ئـەوەیان خسـتەروو هەرچـەندە خوێنـدکارەکان چـەند هـەنگاوێك لـە کەسـە بکوژەکانەوە دووربوون، بەڵام بەهۆی ئەوەی نەجوڵان و خۆیان کردبوو بە مردوو رزگاریان بـوو. بەشێوەیەکی سروشتی خوێندکارەکان ئەم ڕەفتارە کۆنەیان بەکارهێنا کە زۆر سەرکەوتوو بـوو. وەسـتان و ڕاگرتنـی جوڵـەکانت زۆرجـار واتلێدەکـەن لەبەرچـاوی ئـەوانی دیکـە دەرنەکـەویت، ئەمەش ئەو دیاردەیە کە لەناو سەربازەکان کاری پێدەکرێت و هەوڵدەدەن خۆیان فێربکەن.

بەم شێوەیەش ئەم ستراتیجییەتی وەستانە لـە مرۆڤـە سـەرەتاییەکانەوە بۆ مرۆڤایـەتی ئێستا ماوەتەوە و لـە ئێسـتادا یەکێکـە لـە هۆکارەکـانی خۆپاراسـتنمان لـە مەترسـییەکان. لەڕاستیدا ئێستاش دەتوانیت ئەو شێوازی وەستان و نەجوڵانە لە شـانۆکانی لاس ڤێگاسـدا بـەدی بکـەین. کاتێك لە شانۆکاندا پڵنگێك بەشدار دەبێت و دێتە سەر تەختی شانۆکە، دەبینیت ئەو کەسـانەی کە لە پێشەوە دانیشتوون لە ترسدا هیچ جوڵەیەك ناکـەن، لەجێگـەی خۆیانـدا دەوەسـتن و یـەك جوڵەیان لێنابینیت. ئەم خەڵکە لێرەدا بەهۆی یادەوەرییە کۆنەکانەوە نییـە کـە ئـاوا وەسـتاون، بەڵکوو بەهۆی ئامادەکاریی بەشی لیمبیکە لە مێشـکدا کـە هـەزاران سـاڵە مرۆڤـی بـەو شێوەیە ڕاهێناوە لەکاتی مەترسیدا بوەستێت و جوڵە لەخۆی ببڕێت.

لـە کۆمـەڵگا نوێیـەکانی ئێسـتای مرۆڤایەتیـدا، شـێوازی وەسـتان زۆر زیـاتر و وردتـر لـە ژیـانی ڕۆژانەدا بەکاردەهێنرێت. لەکاتێکدا کەسێك بیەوێت فێڵێك بکات یان دزییەك بکات زیـاتر هەسـت بـەم دیاردەیـە دەکـەیت، یـان کاتێـك کەسـێك درۆدەکـات ئـەم دیاردەیـە دەردەکـەوێت. کاتێـك خەڵکی هەست بە ترس دەکەن، هاوشێوەی باوباپیرانمان پەرچەکرداریان بۆ ڕووداوەکە دەبێـت: ئـەویش وەسـتان و نەجوڵانـە. تـەنها ئێمـەی مـرۆڤ نـین کـە فێـری ئـەوە بـووین لـەکاتی ترسـدا بوەستین، بـەڵکوو ئەوانـەی دەوروبەریشـمان فێربـوون کـە لاسـاییمان بکەنـەوە و وەك ئێمـە لـە جوڵـە بکـەون. تەنانـەت هەنـدێکجار بـەبێ ئـەوەی هەسـت بـە ترسـەکەش بکـەن لاسـاییمان دەکەنەوە. ئەم شـێوازی لاساییکردنەوەش زۆر بەباشـی گەشـەی کـردووە، چونکە گرنگییـەکی تەواوی هەبووە لە ڕزگارکردنی خەڵکیدا. (تەماشای خشتەی ژمارە ٨ بکە).

خشتەی ژمارە ٨: ئەو شەوەی دەستەکان لە جوڵە کەوتن.
چەند هەفتەیەك لەمەوبەر، لەگەڵ ئەندامانی خێزانەکەماندا لە ماڵی دایکم بووم، سەیری تەلەڤزیۆنم دەکرد و ئاسکریمم دەخوارد. شەو درەنگ بوو، کەسێك لە زەنگی ماڵەوەی دا، لەپڕ هەمووان، گەورە و بچووك، لە گەرمەی شت خواردندا دەستیان وەستا ڕێك وەك بڵێیت کارەبا گرتبێتنی. شتێکی زۆر سەرنجڕاکێش بوو کە هەمووان پێکەوە بەو جۆرە وەڵامیان بۆ ئەو ڕووداوە هەبوو، دواتر دەرکەوت ئەو کەسەی لە زەنگەکەی دابوو خوشکەکەم بوو، کلیلەکانی لەبیرچووبوو هاتبوو بیباتەوە، بەڵام ئێمە نەمانزانی کە ئەوە خوشکەکەمە لە زەنگ دەدات. ئەمەش نموونەیەکی زۆر جوانە کە پێماندەڵێت ڕەوشتێکی هاوبەش هەیە لەنێوان تاکەکانی کۆمەڵگەدا بۆ خۆپاراستن لە مەترسی، هەروەها مێشك دەستبەجێ فرمان دەکات بە وەستان. سەربازیش لەکاتی شەڕدا هەمان پەرچەکردار و وەڵامی دەبێت. کاتێك لەناو کۆمەڵێك سەربازدا کەسێك دەبێتە ڕابەریان و بەنهێنی بە ناوچەکەدا دەڕۆن، لەپڕ ئەوەی کە پێشەنگیانە دەوەستێت و هەموو سەربازەکان بەبێ هیچ قسەیەك دەستبەجێ دەوەستن، چونکە دەزانن مەترسی هەیە.

هەندێکجار ئەم ڕەفتاری وەستان و نەجوڵانە بە "تۆقین" ناودەبرێت. کاتێك لەپڕ دەکەویتە مەترسییەکەوە، دەستبەجێ ڕادەوەستین و هیچ شتێك ناکەین. لە ژیانی ڕۆژانەماندا ڕەفتاری وەستان بەبێ ویستی خۆمان ڕوودەدات، (بۆ نموونە: کاتێك کەسێك بە شەقامێکدا دەڕوات، لەپڕ ڕادەوەستێت و بەدەستی خۆی دەکێشێت بە ناوچاویدا، چونکە لەبیریچووە لە ماڵەوە فڕنەکە بکوژێنێتەوە) ئەو ماوە کەمەی کە دەوەستێت بەسە بۆ ئەوەی مێشك بەخێرایی هەڵسەنگاندنێکی بارودۆخەکە بکات بۆ ئەوەی بزانێت ئەم ترسە لە شێوەی دڕندەیەکدایە یان بیرکەوتنەوەی بارودۆخێکە. ئێمە تەنها بەهۆی ئەو ترسانەوە توشی ڕاوەستان نابین کە بەشێوەی بینایی یان بەشێوەی فیزیایی ڕووبەڕومان دەبنەوە، بەڵکوو ئەو ترسانەی کە لەڕێگەی گوێیەکانیشمانەوە توشمان دەبن (وەك دەنگی زەنگەکە لە درەنگانی شەودا) دەبنە هۆی ئەوەی بەشی لیمبیك بکەوێتە کار و وامان لێبیت توشی وەستان و نەجوڵان ببینەوە. بۆ نموونە: کاتێك تەمێمان دەکەن یان لێمان تووڕەدەبن و سەرزەنشتمان دەکەن، زۆربەمان هیچ

ناجوڵێین و دەوەستین. کاتێک کەسێک لە کەیسێکدا تێوەگلاوە و لەو بارەیەوە پرسیاری لێدەکرێت، دەبینیت هەمان ڕەفتار دەردەکەوێت و هەست بە وەستانی کەسەکە دەکەیت. بەشێوازێک لەسەر کورسییەکەی دادەنیشێت وەک بڵێیت لکاوە بە کورسییەکەوە. بە هەمان شێوە لەکاتی چاوپێکەوتندا (بەتایبەت چاوپێکەوتنی کار) بەشی لیمبیک دەکەوێتە کار و کەسەکە بەقورسی هەناسە دەدات یان دەبینیت توشی هەناسەسواری دەبێت. ئەمەش دیسان وەڵامی ئەو بەشەی مێشکە کە بەرانبەر ترس هەیەتی. زۆرجار ئەو کەسەی کە چاوپێکەوتنی لەگەڵ دەکرێت خۆی هەست بەم شتانە ناکات، بەڵام هەموو ئەوانەی دەوروبەری بەباشی گۆڕانکارییەکان دەبینن. من زۆر جار لە ناوەڕاستی چاوپێکەوتنەکانمدا بە کەسەکەم گوتووە هەناسەیەکی قوڵ هەڵبمژە، چونکە خۆی ئاگادار نەبووە کە هەناسەدانی چەندێک قورس بووە.

بەهەمان شێوەی وەستان و نەجوڵان لەکاتی توشبوون بە ترس، خەڵکی لەکاتێکدا لەبارەی تاوانێکەوە پرسیاریان لێدەکرێت، پێیەکانیان لە شوێنێکدا جێگیردەکەن (پێیەکانیان دەئاڵێنن بە قاچی کورسییەکەوە) بۆ ئەوەی هێور ببنەوە یان دڵنیایی بدۆزنەوە. هەروەها بۆ ماوەیەکی زیاد لە پێویست قاچیان بەو شێوە دەهێڵنەوە. کاتێک من ئەو ڕەفتارانە دەبینم، دەزانم شتێکی نائاسایی هەیە، ئەوە وەڵامی لیمبیکە لە مێشکدا کە پێویستە زیاتر لێکۆڵینەوەی لەسەر بکەیت. لەو کاتەدا ڕەنگە کەسەکە درۆ بکات یان ڕەنگە درۆش نەکات، چونکە هێشتا ڕاستییەکان ئاشکرا نەبوون، بەڵام بەهۆی زمانی جەستەیەوە دڵنیادەبمەوە شتێک فشار دەخاتە سەر ئەم کەسە. لەبەرئەوە بەهۆی پرسیار و لێکۆڵینەوەی زیاترەوە دەتوانم سەرچاوەی ئەو فشارە بدۆزمەوە و بەدواداچوونی بۆ بکەم.

ڕێگەیەکی دیکە کە بەشی لیمبیک لە مێشکدا بەکاریدەهێنێت بریتییە لە کەمکردنەوە و شاردنەوەی ڕووخسار و ڕوکەشمان. زۆرجار لەکاتی چاودێریکردنی ئەو کەسانەی خەریکی دزی و دوکان بڕینن، هەست بە شتێکی زۆر باو دەکەین، ئەویش ئەوەیە دزەکان هەوڵدەدەن کەمتر خۆیان دەرخەن، یان هەوڵدەدەن کەمێک خۆیان بچەمێننەوە بۆ ئەوەی دەرنەکەون، بەڵام ئەوەی جێگەی سەرنجە ئەوەیە ئەم ڕەفتارەیان وایان لێدەکات زیاتر دەرکەون و ببنە جێگای سەرنج، چونکە ئەم شێوازە ڕەفتارکردنە لە شێوازی ئاسایی ناچێت و جیاوازە لەوانی دیکە. زۆربەی خەڵکی کاتێک لە دەوری دوکانێکدا پیاسە دەکەن ئاسایی ڕێدەکەن و دەستیان زۆر دەجوڵێنن، بەڵام ئەوانەی کە دەیانەوێت دوکانێک ببڕن یان کاتێک منداڵەکەت دەیەوێت بە

دزییەوە شەكلەمیەك ببات، هەوڵدەدەن وریای دەوروبەریان بن، ئەمیش بە خۆشاردنەوەیان لە دەوروبەر. ڕێگایەكی دیكە كە خەڵكی بەكاریدەهێنن بریتییە لە شاردنەوەی سەریان. واتە شانیان بەرزدەكەنەوە و سەریان كزدەكەن. سەیری ئەو تیپە بكە كاتێك دەدۆڕێن و لە گۆڕەپانەكە دێنەدەرەوە، ئەوكات بەجوانی لە بابەتەكە تێدەگەیت (سەرنجی دیمەنی ٤ بدە).



دیمەنی ٤: شێوازی بەرزكردنەوەی شانەكان و كزكردنی سەر، زۆرجار لەو كەسانەدا بەدیدەكرێت كە خۆبەكەمزانن یان متمانەیان بەخۆیان لەدەستدەدەن.

هەڵهاتن

یەکێك لە مەبەستەکانی هەڵهاتن بۆ ئەوەیە خۆمان لە ئاژەڵە دڕندەکان یان بارودۆخە مەترسیدارەکان بپارێزین. هەروەها مەبەستێکی دیکەی هەڵهاتن بۆ ئەوەیە ئەو کەسەی یان ئەو ئاژەڵەی کە ترساوە دەرفەتی زیاتری هەبێت بۆ ئەوەی بیرێك بکاتەوە و شتێك بکات. لەکاتێکدا ڕێگای یەکەم کە وەستانە بەپێی پێویست نییە و نابێتە هۆی ئەوەی مەترسییەکە لابەرێت (بەتایبەت ئەو کاتەی مەترسییەکە زۆر نزیکدەبێتەوە)، بەشی لیمبیك ڕێگای دووەم دەنێرێت و پەرچەکردارێکی دیکەی دەبێت بۆ ئەو مەترسییە، ئەویش هەڵهاتنە. ئامانجی ئەم هەڵهاتنە بۆ ئەوەیە لە ترسەکە هەڵبێت و بەلانیکەمەوە کەمێك دووربکەوێتەوە. ئەگەر دەرفەت هەبێت بێگومان ڕاکردن کارێکی بەسوودە و مێشکمان بۆ ماوەی هەزاران ساڵ دەبێت بەشێوەیەکی ژیرانە ئەم تاکتیکە بەکاردەهێنێت بۆ ئەوەی لە مەترسییەکان دەربازمان بکات.

لە ئێستای مرۆڤایەتیدا، لەکاتێکدا لە شارەکاندا دەژین نەوەك دەشتەکان، کارێکی قورسە لەکاتی ترسدا هەڵبێین. لەبەرئەوە ئێستا ئەم تاکتیکە بەشێوەیەکی دیکە بەکاردەهێنرێت. ئێستا ڕەوشتەکان کەمێك جیاوازن، بەڵام بۆ هەمان مەبەست بەکاردەهێنرێن، ئەویش یان خۆ دورگرتنە یان دانانی بەربەستە لەنێوان خۆمان و ئەو شتەی یان ئەو کەسەی حەزمان لێی نییە.

ئەگەر بیرێك لە ڕابردووی خۆت بکەیتەوە، دەبینیت هەندێکجار چەند بیانوویەکت هێناوەتەوە بۆ ئەوەی خۆت لە سەرنجی بەرانبەرەکەت بەدوور بگریت. هەروەك منداڵ کاتێك خواردنێکی پێدەدەیت و بەدڵی نییە، ڕوو لە خواردنەکە وەردەگێڕێت و قاچەکانی دەگۆڕێت بەرەو ئاراستەیەکی دیکە، یان ڕوودەکاتە دەرگای ژوورەکە بۆ ئەوەی بچێتە دەرەوە. کاتێك کەسێك توشی کەسێکی دیکە دەبێتەوە کە بەدڵی نییە، یان کاتێك توشی مەترسییەك دەبێت، ڕوودەکات بەلایەکی دیکەدا. ئەم کەسە هەوڵدەدات خۆی لەو جۆرە گفتوگۆیانە بپارێزێت کە دەبنە هۆی ترساندن یان بێزارکردنی.(شێوازەکانی خۆپاراستن ڕەنگە بەشێوەی جیاواز دەرکەون لەوانەش: دەستخستنەسەر چاوەکان و چاوداخستن، چاوسڕین، یان دانانی دەستەکان وەك بەربەستێك لەبەردەم چاوەکاندا.)

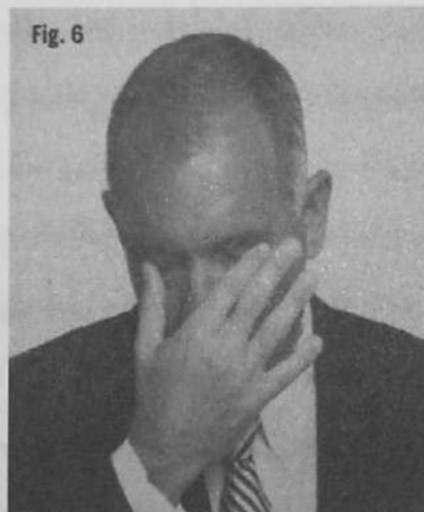
خەڵکی بەهۆی خۆخستن بەلادا دەکرێت مەودای خۆیان و بەرانبەرەکەیان زیاتر بکەن و دووربکەونەوە، یان دەکرێت بەهۆی دانانی شتێك لەسەر ڕانەکانیان (زۆرجار جزدانەکەیان)، یان گۆڕینی ئاراستەی پێیەکانی بەرەو دەرگاکە، خۆیان لەو بارودۆخە بێزارکەرە بپارێزن. ئەم

ڕەفتارانە هەمووی لەلایەن بەشێکی دیاریکراوی مێشکەوە ئەنجامدەدرێت، کە ئاماژەیەکە بۆ ئەوەی بزانین ئەو کەسە دەیەوێت خۆی بەدووربگرێت لەو کەسانەی کە خۆشی ناوێن و بەدڵی نییە، یان بۆ خۆپاراستنە لە هەر مەترسییەك کە دەکرێت ڕووبەڕوی ببێتەوە. بەڵێ ئەم ڕەفتارانەی مرۆڤ هەزاران ساڵە بەکاردەهێنرێن بۆ پاشەکشەکردن لەو شتانەی دەکرێت زیانمان پێ بگەیەنن. هەر لەبەرئەمەیە کاتێك لە ئاهەنگێکی ناخۆش و بێزارکەرداین، خۆمان لەو کەسانە دەپارێزین کە بەدڵمان نین، یان کاتێك لەگەڵ کەسێکدا دەوەستین و لەگەڵیدا کۆك نین، خۆمان دەخەین بەلادا (سەرنجی دیمەنی ٥ بدە). هەروەك چۆن کورێك لەکاتی ژواندا ڕوو لە خۆشەویستەکەی وەردەگێڕێت، بەهەمان شێوە کاتێك بازرگانێك لەکاتی مامەڵە و سەوداکردندا گوێی لە ئۆفەرێك یان شتێك دەبێت کە بەدڵی ئەم نییە یان هەست بە ترس دەکات، دەستبەجێ ڕوو وەردەگێڕێت.

ڕەنگە لەم کاتەدا کەسەکە چاوی دابخات یان بیسڕێت یان دەست لەسەر چاوی دابنێت کە ئەمەش ئاماژەیە بۆ نائاسودەیی و بێزاری کەسەکە لەو بابەتە (سەرنجی دیمەنی ٦ بدە). دەشکرێت کەسەکە کەمێك خۆی لە مێزەکە یان کەسەکەی دیکە دووربخاتەوە یان پێیەکانی ڕوویکاتە لایەکی دیکە و ئاڕاستەکەی بگۆڕێت، کە زۆرجار ڕووەکاتە دەرگاکە. ئەمانە بەتەنها کۆمەڵە ڕەفتارێك نین، بەڵکوو ئاماژەیەکن کە پێمان دەڵێن ئەو کەسە هەست بە ئاسودەیی ناکات. ئەمانە کۆمەڵە ڕەفتارێکن کە پێتدەڵێن ئەو بازرگانە دڵی بەو شتە خۆش نییە کە مامەڵەی دەکات.



دیمەنی ٥: کاتێك خەڵکی لەگەڵ یەکدا هاوڕانین، بەشێوەیەکی سروشتی خۆیان دەخەن بەلادا و لە یەکتر دووردەکەونەوە.



دیمەنی ٦: دەست خستنەسەر چاو ئاماژەیەکی بەهێزە بۆ بیرکردنەوە و گومان و هاوڕانەبوون.

بەرهەڵستی

بەرهەڵستیکردن کۆتا تەکنیکی مێشکە کە لەکاتی ڕووبەڕوبوونەوەی مەترسیدا بەکاریدەهێنێت. کاتێك کەسێك ڕووبەڕوی مەترسییەك دەبێتەوە و نە وەستان نە هەڵهاتن سودی دەبێت، کۆتا دەرفەت ئەوەیە کە شەڕ بکات. لەگەڵ گەشەکردن و دروستبوونی نەوەی نوێدا، شانبەشانی گیاندارەکانی دیکە، ئێمەش پەرەمان بەو ڕەفتارە داوە کە ترس بگۆڕین بە توڕەیی، بۆ ئەوەی

بەرانبەر ئەو کەسە بجەنگێن کە هێرشمان دەکاتە سەر. لە جیهانی ئێستاماندا، بەکارهێنان و گۆڕینی ئەو تووڕەییە بە شەڕ و پێکدادان، ڕەنگە زەحمەت بێت یان نایاسایی بێت، لەبەرئەوە مێشك ستراتژییەکی دیکەی داهێناوە ئەویش شێوازی جیاواز لەخۆ دەگرێت.

یەکێك لەو شێوازانەش بریتییە لە دەمەبۆڵە. لەڕاستیدا ئەو دەمەبۆڵانەی کە زۆر توندن، شێوازێکن لە شەڕکردن. بەکارهێنانی وشەی نەشیاو، هێرشکردنەسەر یەکتری، گاڵتەکردن، تووڕەکردن و لەکەدارکردنی یەکتر، هەموویان جۆرێکن لە شەڕکردن و بەرهەڵستیکردنی یەکتر، چونکە هەموو ئەمانە جۆرێکن لە ڕق بەرانبەر بە یەکتر.

لە ئێستادا مرۆڤ بە بەراورد بە سەردەمانی پێشوو، کەمتر توشی شەڕ و پێکدادانی جەستەیی دەبێتەوە، بەڵام هێشتا شەڕکردن چەکێکە بەردەوام مێشکمان بەکاری دەهێنێت. جگە لە بۆکس و شەق و گازگرتن، مێشکمان بە چەندین شێوازی دیکە پەرچەکرداری دەبێت. دەکرێت بەبێ هیچ بەرکەوتنێك لەگەڵ کەسانی دەوروبەرت زۆر توندوتیژ بیت. بۆ نموونە، تەنها بەهۆی بەکارهێنانی چاوەکانتەوە، بەهۆی هەناسە هەڵمژینی قوڵەوە، یان زۆر نزیکبوونەوە لە کەسێکی دیکەوە، دەکرێت ببیتە کەسێکی توندوتیژ. کاتێك ترسێکمان توشدەبێت و سنورمان دەبەزێنرێت، دەکرێت لەسەر ئاستی تاکەکەسی مێشکمان وەڵامی هەبێت بۆ ئەم کارە، بەڵام ئەوەی جێگەی بایەخە ئەوەیە، کاتێك سنوربەزاندنەکە دەبێتە بابەتێکی ناوچەیی، بە هەمان شێوە مێشکمان لەسەر ئاستی گشتی وەڵامی دەبێت نەوەکو تەنها لەسەر ئاستی تاکە کەسی. کاتێك وڵاتێك دێتە سنوری وڵاتێکی دیکە یان دەستێوەردان دەکات، وڵاتی بەرانبەر وەڵامی دەبێت و سزای ئابوری و پەیوەندییە دیبلۆماتییەکان دەسەپێنێت بەسەر ئەو وڵاتەدا، تەنانەت هەندێك جار دەکرێت جەنگ ڕووبدات.

لەڕاستیدا، دەتوانیت بەئاسانی ئەو کەسانە بناسیتەوە کە دەیانەوێت هێرش بکەن یان کارێك ئەنجام بدەن. ئەوەی من دەمەوێت ئەنجامی بدەم ئاشناکردنی تۆیە بەو شێواز و هەڵسوکەوتانەی کە تاکەکان وەك هێرشکردنێك بەکاریدەهێنن و تۆش بەکەمی هەستیان پێدەکەیت. ئەو هەڵسوکەوت و ڕەوشتانەی ئێمە لە شوێنە تایبەتەکاندا پیادەی دەکەین و بەجوانی مامەڵە دەکەین، ئەوە دەردەخەن کە ئێمە لە ڕق و کینە خۆمان دەپارێزین.

بەشێوەیەکی گشتی، ئامۆژگاری من بۆ خەڵکی ئەوەیە: بۆ بەدەستهێنانی ئامانجەکانیان پەنا نەبەنە بەر هیچ جۆرە توندوتیژییەکی جەستەیی و زارەکی. ئەم توندوتیژی و شەڕکردنە کۆتا

هیوای کەسەکەیە (دوای ئەوەی کە تەکنیکی نەجولان و هەڵهاتن سوودی نەبوو)، بەڵام پێویستە هەتا دەکرێت خۆتی لێ بپارێزیت. بەدەر لە هۆکارە یاسایی و جەستەییەکانیش، شەڕکردن و توندوتیژی سەردەکێشێت بۆ نائاسودەیی دەروونی. هەروەها دەبێتە هۆی ئەوەی کەسەکە نەتوانێت بەباشی بیربکاتەوە و سەرنج بخاتەسەر بارودۆخەکە. کاتێك ئێمە لەڕووی هەست و سۆزەوە دەوروژێین، ئەم وروژانە کاریگەری دەکاتە سەر توانای بیرکردنەوەشمان.

یەکێك لە باشترین هۆکارەکان بۆ ئەوەی لەبواری زمانی جەستەدا لێکۆڵینەوە بکەین ئەوەیە کە ئەگەر کەسێك بیەوێت لەڕووی جەستەییەوە ئازارت بدات، بەهۆی زمانی جەستەیەوە ئاگاداردەبیت، بەم جۆرە دەتوانیت خۆت لە مەترسییەکان بپارێزیت.

ئاسودەیی/نائاسودەیی و هێورکەرەوەکان

دەستەواژەی " فرمانی سەرەکی" لە مێشکدا بۆ دڵنیابوونەوەیە لە سەلامەتی و ڕزگاربوونمان. ئەم شێوازی فرمان دەرکردنە بەشێوازێك لە مێشکماندا دارێژراوە کە یارمەتیمان دەدات لە مەترسی یان نائاسودەیی خۆمان بەدووربگرین و بەدوای ئاسودەیی و سەلامەتیدا بگەڕێین. هەروەها یارمەتیمان دەدات ئەزموونەکانی ڕابردوومان بیربکەوێتەوە و پشتیان پێ ببەستین (تەماشای خشتەی ژمارە ٩ بکە).

ئێستا تێگەیشتیت مێشکمان چەندە بەباشی یارمەتیمان دەدات لە ڕووبەڕووبونەوەی مەترسییەکاندا. ئێستا با بزانین چۆن جەستە و مێشکمان پێکەوە کاردەکەن بۆ ئەوەی ئاسودەمان بکەن و متمانەمان بەخۆمان زیاد بکەن.

کاتێك ئێمە ئاسودەیی ئەزموون دەکەین یان تەندروستین، مێشك ئەم بارودۆخە بەشێوەی زمانی جەستە دەردەبڕێت، بەشێوازێك کە لەگەڵ هەستەکانماندا بگونجێت و هاوتابێت. بۆ وێنە، سەرنجی ئەو کەسە بدە کە لە کەشێکی خۆشدا لەسەر جۆلانەیەك ڕاکشاوە و پشوو دەدات. جەستەی ئەو ئاسودەییە دەردەخات کە مێشکی هەستی پێدەکات. کاتێکیش هەست بە پەستان و نائاسودەیی دەکەین، مێشکمان وامان لێدەکات بەشێوازێك ڕەفتار بکەین کە دەلالەت لەو بارودۆخە ناخۆشەمان بکەین. تەماشای ئەو کەسانە بکە کە لە فرۆکەخانەدان و گەشتەکەیان هەڵدەوەشێتەوە و دوادەخرێت. جەستەیان بەتەواوی وێنای بارودۆخەکەیان دەکات. لەبەرئەوە دەمانەوێت فێربین و بەوردی سەرنجی ڕەفتارەکانی تایبەت بە ئاسودەیی و نائاسودەیی بدەین، هەروەها بۆ هەڵسەنگاندنی هەست و بیرکردنەوە و مەبەستی کەسانی دیکە

بەكاریانبهێنین.

بەشێوەیەكی گشتی، كاتێك مێشك لە بارێكی ئاسودەدایە، ئەو ئاسودەییە لە ڕەفتارەكاندا ڕەنگدەداتەوە. ڕەفتاری كەسەكە وێنای ئاسودەیی و بڕوا بەخۆبوون دەكات. هەروەها كاتێكیش مێشك ئەزموونی نائاسودەیی دەكات، زمانی جەستەی كەسەكە وێنای پەستان و بێمتمانەیی دەكات. هەبوونی زانیاری لەم بارەیەوە یان شارەزابوون لەم ئاماژانە، یارمەتیت دەدات هەست بە بەرانبەرەكەت بكەیت و بزانیت چۆن بیردەكاتەوە. هەروەها فێردەبیت چۆن لەگەڵ خەڵكیدا ڕەفتار بكەیت و لە شوێنە جیاوازەكاندا چاوەڕێی بكەیت چی ڕوودەدات.

خشتەی ژمارە ٩: ئەو مێشكەی كە لەیادناكات.
مێشكی مرۆڤ وەك كۆمپیتەر وایە، بەردەوام داتا و زانیاری لە جیهانی دەرەوە وەردەگرێت و هەڵیاندەگرێت. فایلێك دروست دەكات و هەموو تۆمار و ئەزموونە نەرێنییەكان (سوتانی پەنجە، هێرشی ئاژەڵێكی دڕندە یان توانجێكی ناخۆش لەلایەن كەسێكەوە) كۆدەكاتەوە. لە بەرانبەریشدا بارودۆخە خۆشەكانیش تۆماردەكات. بە بەكارهێنانی ئەم زانیارییانە، مێشكمان یارمەتیمان دەدات لەكاتی مەترسیدا بەرچاومان ڕوونبێت و بزانین چی دەكەین. بۆ نموونە: كاتێك مێشكمان ئاژەڵێك بە دڕندە تۆماردەكات و دەزانێت ئەو ئاژەڵە مەترسیدارە، لە جاری داهاتوودا كاتێك ئەو ئاژەڵە دەبینین دەستبەجێ پەرچەكردارمان دەبێت. هۆكاری لەبیرنەكردنی كەسێك كە ئازاری داوین ئەوەیە كە بەشێكی مێشك ئەم ئەزموونەی تۆماركردووە، ئەم بەشەی كە ڕووداوەكان تۆماردەكات تایبەتە بە *پەرچەكردارەوە* نەوەك *بیركردنەوە*. واتە كاتێك كەسەكە دەبینێت ئەو بەشەی مێشك لەبری ئەوەی *بیربكاتەوە*، دەستبەجێ *پەرچەكرداری* دەبێت، كە ڕەنگە زۆرجار ترس یان هەستكردن بێت بە پەستان. لەم ماوەیەی دواییدا كەسێكم بینی كە هیچ كاتێك خۆشیمان بەیەكدا نەدەهات. چوار ساڵ دەبوو ئەو كەسەم نەبینیبوو، كەچی هەر مێشكم وەك ساڵانی پێشوو هەستی بە نەرێنیی و ناپەسەندیی كردەوە بەرانبەر بەم كەسە. مێشكم ئەوەی بەبیرهێنامەوە كە ئەم كەسە خەڵكی لە بەرژەوەندی خۆی بەكاردەهێنێت، لەبەرئەوە وریای خۆم بووم و دووره‌مگرت. لە بەرانبەریشدا، مێشكمان بەباشی ڕووداو و ئەزموونە ئەرێنییەكان تۆمار دەكات و دەیپارێزێت. بۆ نموونە: لەكاتی بینینی كەسێكی ناسراودا یان هاوڕێیەكدا، دەستبەجێ

مێشكمان پەرچەكرداری دەبێت و هەست بەباشی و ئاسودەیی دەكات. كاتێك هاوڕێیەكی كۆن دەبینین یان شتێك دەبینین كە تەمەنی منداڵیمان بەبیردەهێنێتەوە، هەست بە بەختەوەری دەكەین، چونكە ئەو دیمەنانە لە بەشێكی مێشكدا تۆماركراون كە پێیدەوترێت " ناوچەی ئارام".

گرنگی ڕەفتارە هێوركەرەوەكان

تێگەشتن لەو بابەتەی كە پەیوەستبوون بە وەڵامەكانی مێشك لە بارودۆخە مەترسیدارەكان و فرمانكردنی مێشك بە *وەستان* یان *هەڵهاتن* یان *بەرەنگاری*، هەمووی تەنها بەشێكی هاوكێشەكەیە. لە بەشی دووەمی هاوكێشەكەدا فێری ئەوە دەبیت هەركاتێك مێشك پەرچەكردارێكی هەبوو بەتایبەت بۆ ترس یان ئەزموونێكی نەرێنی، دەستبەجێ هەڵسوكەوتێكی تایبەت بەدوایدا دێت كە من پێیدەڵێم " ڕەفتارە هێوركەرەوەكان".

كاتێك شتێكی ناخۆشمان توشدەبێت، ئەم هەڵسوكەوت و ڕەفتارانە بۆ هێوركردنەوەی خۆمان بەكاردەهێنین. مێشك بۆ ئەوەی بگەڕێتەوە باری ئاسایی خۆی، جەستە قایل دەكات هەندێك ڕەفتار و هەڵسوكەوتی هێوركەرەوە بەكاربهێنێت. هەروەها لەبەرئەوەی ئەم ڕەفتارانە لە دەرەوەی مرۆڤن و دەتوانین بیانبینین، دەستبەجێ لەكاتی خۆیدا دەتوانین سەرنجیان بدەین و بەپێی بارودۆخەكە لێكدانەوەیان بۆ بكەین. ڕەفتارە هێوركەرەوەكان تەنها تایبەت نین بە مرۆڤەوە بۆ نموونە: سەگ و پشیلەش خۆیان دەلێسنەوە بۆ ئەوەی ئارام ببنەوە، بەڵام مرۆڤ بۆ هێوركردنەوەی خۆی ئەم ڕەفتارانە بەشێوەیەكی وردتر بەكاردەهێنێت. هەندێكیان زۆر ڕوون و ئاشكران، بەڵام هەندێكی دیكەیان زۆر وردن. زۆربەی خەڵكی كاتێك پرسیاری نموونەیەك لەم ڕەوشتانەی لێدەكەیت، خێرا نموونەی منداڵێك دەڵێن كاتێك پەنجەی دەمژێت، بەڵام بێئاگان لەوەی گەورەكانیش بۆ هێوركردنەوەی خۆیان چەندین ڕێگەی جیاواز بەكاردەهێنن (بۆ نموونە: بنێشت جوین، گازگرتن لە قەڵەم). زۆربەی خەڵكی ئاگایان لەو ڕەوشتانە نییە كە زۆر وردن و بۆ هێوركردنەوەی خود بەكاردەهێنرێن، یان بێئاگان لەوەی كە ئەم ڕەوشتانە چەندە گرنگن بۆ دەرخستنی بیركردنەوە و هەستی كەسەكە. بۆ ئەوەی سەركەوتوو بیت لە خوێندنەوەی زمانی جەستەدا، زۆر گرنگە بتوانیت هێوركەرەوەكانی مرۆڤ

بناسیتەوە و لێکیان بدەیتەوە. بۆچی؟ چونکە ئەو ڕەفتارەی کەسەکە دەینوێنێت بۆ ئەوەی خۆی هێوربکاتەوە، زۆر شت لەسەر بارودۆخی کەسەکە دەڵێت، هەروەها ئەم ڕەفتارەش زۆر شتێکی خۆڕسك و پشت پێبەستراوە (تەماشای خشتەی ژمارە ١٠ بکە).

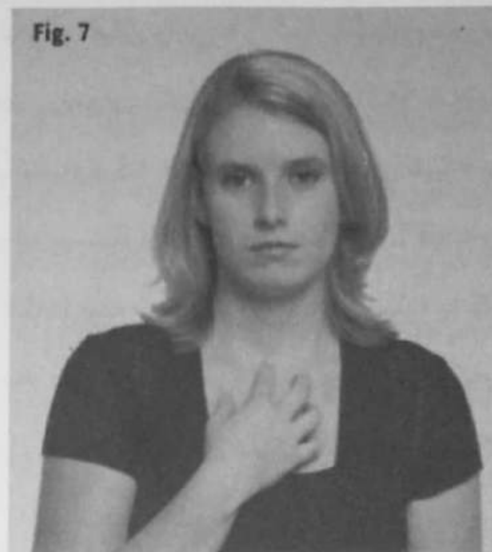
کاتێك شتێك دەکەم یان شتێك دەڵێم، سەیری بەرانبەرەکەم دەکەم بزانم وەك وەڵامێك بۆ قسەکەم هیچ ڕەفتارێکی هێورکەرەوە ئەنجام نادات کە دەلالەت لەوە بکات ئەو کەسە هەست بە نائاسودەیی بکات. ئەو ڕەفتارانە زیاتر لەو کەسانەدا بەدیدەکرێن کە لەکاتی چاوپێکەوتنەکاندا پرسیاریان لێدەکرێت. ئەو ڕەفتارانەی کە ئاماژە بە نائاسودەیی دەکەن زۆرجار بەدوایاندا وەك هێورکەرەوەیەك جوڵەی دەستەکان دێن (سەرنجی دیمەنی ٨ بدە). بۆ ئەوەی دڵنیاببمەوە چی دەگوزەرێت لە مێشکی ئەو کەسەی هەڵسوکەوتی لەگەڵدا دەکەم، هەموو کات بەدوای ئەم ڕەفتارانەدا دەگەڕێم.

خشتەی ژمارە ١٠: سەرنجدانی مل لەکاتی خۆیدا
دەستدان لە مل یەکێکە لە گرنگترین و باوترین ڕەفتارەکان کە ئێمە لەبەرانبەر پەستاندا بەکاریدەهێنین. کاتێك ئافرەتان بۆ هێورکردنەوەی خۆیان ملیان بەکاردەهێنن، بەزۆری یان دەستیان دەدەن لە بەشی پێشەوەی ملیان یان دایدەپۆشن (سەرنجی دیمەنی ژمارە ٧ بدە). کاتێك ئافرەتێك دەست دەدات لەو چاڵییەی ملی یان دایدەپۆشێت، ئەوە مانای وایە ئەو کەسە نائاسودەیە، ترساوە، بێزارە، یان هەست بە ئاسایش ناکات لەو شوێنەدا. ئەم ڕەفتارە زۆر گرنگە لەکاتی پشکنیندا، بەتایبەت کاتێك کەسەکە درۆ دەکات یان زانیاریی گرنگ دەشارێتەوە. جارێکیان خەریکی لێکۆڵینەوە بووین، پێمان وابوو کەسێکی هەڵهاتوو بە چەکەوە لە ماڵی دایکیدا خۆی حەشارداوە. من و یەکێك لە پشکنەرەکانی دیکە چووینە ناو ماڵی ژنەکەوە، ڕۆشتین و لەدەرگاماندا، دایکی هەڵهاتووەکە ڕازیبوو بچینە ژوورەوە، ناسنامەکانمان پیشاندا و دەستمانکرد بە پرسیارکردن. کاتێك من پرسیم " ئایا کوڕەکەت لە ماڵەوەیە؟" دەستی خستە سەر چاڵایی ناو ملی و گوتی " نەخێر لە ماڵەوە نییە." سەرنجی ڕەفتارەکەیم دا، بەردەوامبووین لە پرسیارکردن. دوای چەند خولەکێك پرسیم " ئایا هیچ ئەگەرێك هەیە کاتێك تۆ لەسەر کار بوویت، کوڕەکەت بەدزییەوە هاتبێتە ناو ماڵەکەوە؟" جارێکی دیکە دەستی

خستە سەر چاڵاییی ملی و گوتی " نەخێر، دەزانم شتی وا نییە." ئیتر دڵنیابوومەوە کە کوڕەکەی لەماڵەکەدایە، چونکە تەنها ئەو کاتەی پرسیاری کوڕەکەم دەکرد ئەو خەریکبوو دەستی دەبرد بۆ ملی، بۆ ئەوەی کە تەواو دڵنیاببمەوە کە هەڵسەنگاندنەکەم ڕاستە، پێش ئەوەی بڕۆین و ماڵەکە جێبهێڵین، لە کۆتاییدا یەك پرسیارم لێکرد " ئێستا کۆتا قسەی تۆ تۆماردەکەم و دەڕۆین، گوتت کە کوڕەکە لە ماڵەکەدا نییە، وایە؟" بۆ جاری سێیەم، کاتێك ویستی قسەکەی پێشتر بکاتەوە و بڵێت لێرە نییە، دەستی خستەوە سەر چاڵی ملی. ئەوکات بە تەواوی دڵنیابوومەوە ئەو ژنە درۆ دەکات. داوام لێکرد ڕێگەمان بدات ماڵەکەی بپشکنین، دواتر کوڕەکەیمان لە ئاودەستێکدا دۆزییەوە کە لەژێر چەند بەتانییەکدا خۆی حەشاردابوو.

ئەو ژنە بەختی هەبوو کە بە تاوانی بەرهەڵستیکردن لە ئەنجامدانی کارە یاساییەکان سزا نەدرا. مێشکی ئەو ژنە بەهۆی نائاسودەیی و درۆکردنەوە وایکرد کە چەند ڕەفتارێکی هێورکەرەوە ئەنجام بدات کە بووە هۆی دەرخستنی ڕاستییەکان.

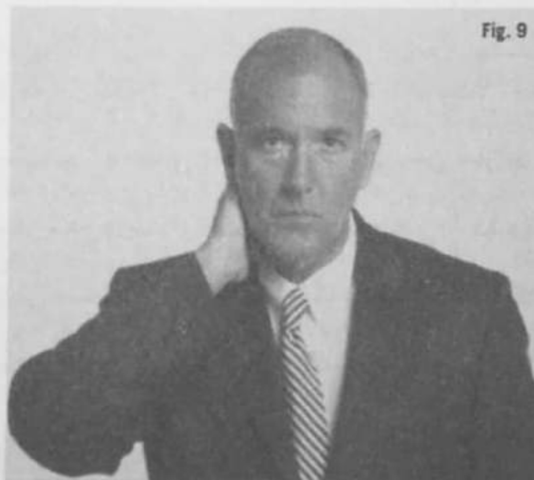
جارێك پرسیارم لە کەسێك کرد و گوتم: " بەڕێز هیلمان دەناسیت؟" ئەویش وەڵامی دایەوە و گوتی "نەخێر"، بەڵام دەستبەجێ دەستی دا لە مل و دەمی. من دەزانم بۆیە وایکرد بۆ ئەوەی خۆی هێوربکاتەوە بەرانبەر ئەو پرسیارە (سەرنجی دیمەنی ٩ بدە). من نازانم ئەم کەسە درۆدەکات، چونکە کارێکی سەختە فێڵ و فڕی کەسێك ئاشکرابکەیت، بەڵام دڵنیام ئەو پرسیارە بێزاریکرد، لەبەرئەوە دەبوایە خۆی هێوربکاتەوە. بەنیسبەت پشکنەرەکانەوە، ئەو ڕەفتارانەی کە بۆ هێورکردنەوە بەکاردەهێنرێن، ڕۆڵێکی گەورە دەگێڕن لە دەرخستن و ئاشکراکردنی درۆ و زانیارییە شاراوەکاندا. بەهۆی ئەو هەڵسوکەوتانەوە تێدەگەین کەسەکە بە کام بابەت ئاسودە نییە و بە چی بێزارە. هەروەها دەکرێت کۆمەڵێك زانیاریی گرنگ بخەنەڕوو کە پێشتر شاردراونەتەوە و لە چارەسەرکردنی کەیسەکاندا یارمەتیمان دەدەن.



دیمەنی ٧: شاردنەوەی چاڵی ناو مل دەبێتە هۆی هێوربونەوە لەکاتی ناسەقامگیری و نائاسودەیی و ترسدا، یان هەندێك جار بۆ هێوربوونەوە کەسەکە خۆی سەرقاڵ دەکات بە ملوانکەکەی ملیەوە.



دیمەنی ٨: سڕین و دەستهێنان بە ناوچاواندا زۆرجار ئاماژەیە بۆ ئەوەی کەسەکە بە شتێك بێزارە یان کەسەکە کەمێك نائاسودەیە.

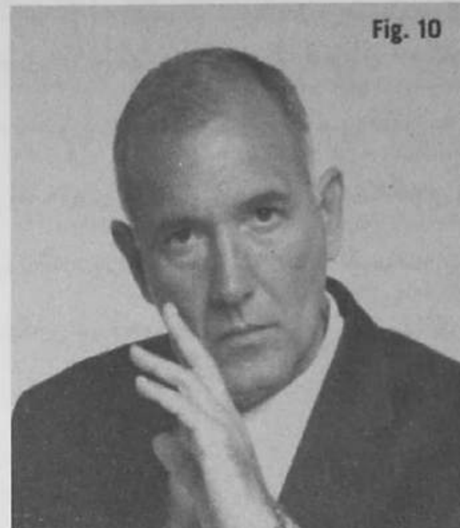


دیمەنی ٩: کاتێك کەسێك دەست لە ملی دەدات مانای وایە لەڕووی هەست و سۆزەوە ئاسودە نییە یاخود گومانی هەیە.

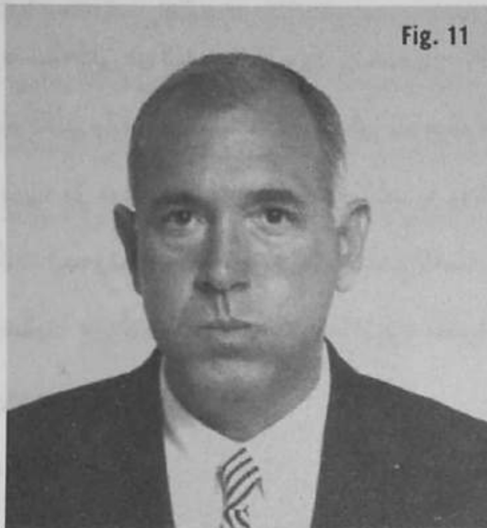
جۆرەکانی ڕەفتارە هێورکەرەوەکان

ڕەفتارە هێورکەرەوەکان بە چەندین شێوە دەردەکەون. لەکاتی پەستاندا ڕەنگە بەهێواشی ملمان بسڕین و مەساجی بکەین، یان دەست بدەین لە ڕووخساری خۆمان، یان دەکرێت یاری بە قژمان بکەین و دەستی پێدابهێنین. ئەمەش بە شێوازێکی خۆڕسك و بەبێ ویستی خۆمان ئەنجامی دەدەین. مێشکمان پەیام دەنێرێت و دەڵێت: " تکایە هەر ئێستا هێورم بکەرەوە،" و

دەستیشمان دەستبەجێ وەڵامی دەداتەوە و کارێك دەکات کە دوبارە هێوربببینەوە. هەندێکجار بەهۆی سڕین و دەستهێنان بە ڕوومەتماندا خۆمان هێوردەکەینەوە، یان بە زمانمان لێوەکانمان تەڕ دەکەین، یان بەهێواشی گوپمان پڕدەکەین لە هەوا و هەناسەکە دەدەینەوە. (سەرنجی دیمەنی ١٠ و ١١ بدە).



دیمەنی ١٠: دەستدان لە ڕووخسار ڕێگایەکە بۆ هێوربوونەوە لەکاتی نیگەرانیی و بێزاریدا.



دیمەنی ١١: هەناسەدانەوە بەشێوەیەك کە گوپت پڕبێت لە هەوا، ڕێگایەکی زۆر باشە بۆ ئەوەی پەستان نەهێڵێت و هێوربیبێتەوە. ئەگەر سەرنج بدەیت لەکاتی ڕووداوەکاندا ئەم دیمەنە زۆر دەبینیت.

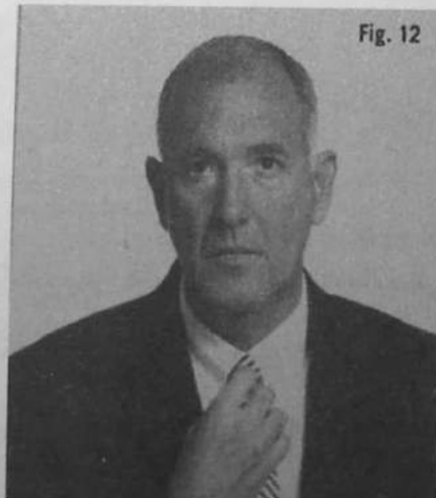
ئەگەر ئەو کەسەی کە پەستانی لەسەرە جگەرەکێش بێت زیاتر جگەرە دەکێشێت. ئەگەر بنێشت لە دەمیدابێت، خێراتر بنێشتەکە دەجوێت.

هەموو ئەم ڕەفتارانە یەك ئامانجیان هەیە، ئەویش ئەنجامدانی جوڵەیەکە کە ببێتە هۆی ورووژاندنی دەمارەکان و دەردانی ماددەیەك لە مێشکدا کە دەبێتە هۆی ئەوەی مێشك هێور و ئاسودەبێت. لەکاتێکدا توشی شتێکی نەرێنی دەبین (بۆ نموونە: پرسیارێکی قورس یان پەستانێك)، لەم کاتەدا بۆ هێورکردنەوەی خۆمان دەستدەدەین لە ڕووخسار، سەر، مل، شان، قۆڵ، یان قاچ. ئەم ڕەفتارانە یارمەتیمان نادەن چارەسەری کێشەکان بکەین، بەڵام وامان لێدەکەن لەکاتی کێشەکاندا هێوربببینەوە. بە واتایەکی دیکە، ئەم ڕەفتارانە دامان

دەمرکێننەوە.(پیاوان زیاتر دەستدەدەن لە ڕووخسارییان، ئافرەتانیش زیاتر دەستدەدەن لە مل و جلوبەرگ و خشڵ و قۆڵ و قژیان. لە کاتی ئەنجامدانی ڕەفتارە هێورکەرەوەکاندا، خەڵکی هەریەکەیان شێوازی جیاواز بەکاردەهێنن. هەندێك هەوڵی بنێشت جوین دەدەن. هەندێك جگەرە دەکێشن، هەندێکیش لەکاتی پەستاندا زیاتر دەخۆن، هەندێك لێویان تەڕدەکەن، هەندێك چەناگەیان دەخورێنن، هەندێك دەدەن بە ناوچاوی خۆیاندا، هەندێك یاری بە کەرەستەکان دەکەن (پێنووس، سوراو، کاتژمێری دەستیان)، هەندێك قژیان دەگرن و بەهێواشی ڕایدەکێشن، هەندێکیش نێوچاوانیان دەخورێنن، هەندێکجار ئەم ڕەفتارانە زۆر وردترن، بۆ نموونە هەیە دەستدەهێنێت بە بەشی پێشەوەی کراسەکەیدا یان ڕیباتەکەی ڕێك دەکات (سەرنجی دیمەنی ١٢ بدە). ئەم کەسە بەشێوازێك دەردەکەوێت کە پۆز لێبدات، بەڵام لەڕاستیدا هەوڵدەدات خۆی هێوربکاتەوە ئەمیش لەڕێگەی جوڵەی دەستەکانی و سەرقاڵکردنی خۆیەوە.)

ئەم ڕەفتارانە لەلایەن مێشکەوە بەڕێوەدەبرێن و وەڵامێکن بۆ پەستان.

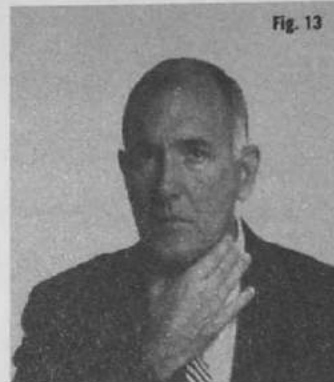
لە خوارەوە باسی هەندێك لە باوترین و ئاشکراترین ڕەفتارەکان دەکەین کە وەك خۆهێورکردنەوە بەکاردەهێنرێن. کاتێك دەیانبینیت، بوەستە و پرسیار لەخۆت بکە، "ئەم کەسە بۆچی خۆی هێوردەکاتەوە؟" ئەگەر بتوانیت ڕەفتار و هۆکاری پەستانەکە پێکەوە گرێ بدەیت، ئەوە دەتوانیت بەباشی لە هەست و بیرکردنەوە و ڕاز و نیازی ئەو کەسە تێبگەیت.



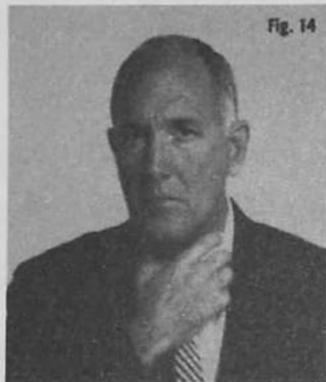
دیمەنی ١٢: پیاوان لەکاتێکدا هەست بە نائاسودەیی دەکەن، هەوڵدەدەن ڕیباتەکەیان ڕێکبکەنەوە. بەم هۆیەشەوە جالی ناو ملیان دادەپۆشن.

ڕەفتارە هێورکەرەوەکانی تایبەت بە مل

دەستدان لە مل یەکێکە لە گرنگترین و باوترین ڕەفتارەکانە کە لە بەرانبەر پەستاندا بەکاریدەهێنین. دەکرێت کەسێك بە پەنجەکانی پشتەملی بسرێت یان مەساجی بکات، دەکرێت کەسێکی دیکە بکێشێت بە ئەملاولای ملیدا یان دەست بدات لەژێر چەناگەی و نەرمایی ملی ڕاکێشێت. ئەم بەشەی مل بڕێکی زۆر هەستە دەماری تێدایە کە کاتێك دەستی لێدەدەیت، پەستانی خوێن کەم دەکاتەوە، لێدانی دڵ خاو دەکاتەوە، هەروەها کەسەکە هێور دەکاتەوە (سەرنجی دیمەنی ١٣ و ١٤ بدە).



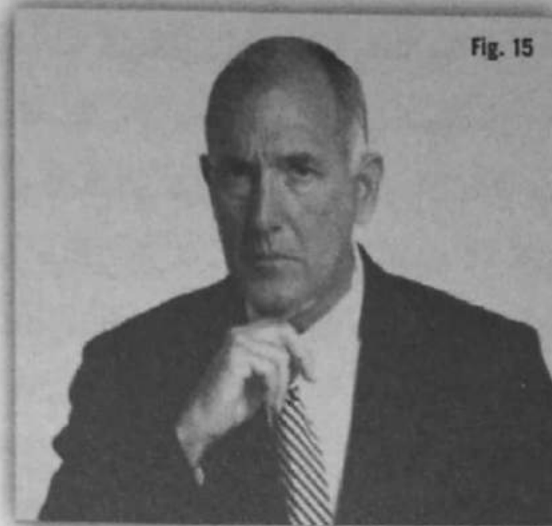
دیمەنی ١٣: پیاوان کاتێك بیانەوێت پەستان کەم بکەنەوە، زیاتر دەستدەدەن لە ملیان یان دەستی پێدادەهێنن. ئەم شوێنە هەستەدەماری زۆری تێدایە، کە کاتێك مەساج دەکرێت، لێدانی دڵ هێواش دەکاتەوە.



دیمەنی ١٤: پیاوان بە بەراورد بە ژنان، لە بەرانبەر نائاسودەیی و باروئۆخێکی پەشێودا، زیاتر و توندتر ملیان دەگرن و دایدەپۆشن.

هەموو ئەم ساڵانەی کە توێژینەوەم لەبواری زمانی جەستەدا کردووە، سەرنجم داوە جیاوازی هەیە لەنێوان ڕەگەزەکاندا و کاتێك پیاوان و ئافرەتان ملیان بۆ هێورکردنەوەی خۆیان بەکاردەهێنن، ڕێگەی جیاواز هەڵدەبژێرن. بەشێوەیەکی گشتی، پیاوان کاتێك خۆیان هێوردەکەنەوە، توندتر ملیان دەگرن. بەدەستیان بەشی ژێر چەناگەیان دەگرن و بەهۆی هەستە دەمارەکانی ملیانەوە خۆیان هێوردەکەنەوە و لێدانی دڵیان خاو دەکەنەوە، ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی ئارام ببنەوە. هەندێکجار پیاوان پەنجەیان دەهێنن بە لاکانی ملیاندا یان

پەنجەیان دەهێنن بە پشتی ملیاندا، یان بۆینباخ و ملیوانی کراسەکەیان ڕێکدەکەنەوە (سەرنجی دیمەنی ١٥ بدە).



دیمەنی ١٥: تەنانەت دەستلێدانێکی هێواش لە مل دەبێتە هۆی نەهێشتنی نیگەرانی و پشێوی. دەستدان لە مل و مەساجکردنی ڕەفتارێکی جیهانییە کە بۆ هێورکردنەوە و ئارامبوونەوە بەکاردێت.

ئافرەتان بەشێوەی جیاواز خۆیان هێوردەکەنەوە. بۆ نموونە: ئەگەر ملوانکەیان لەملدابێت، دەستی لێدەدەن و بای دەدەن و یاری پێدەکەن (تەماشای خشتەی ژمارە ١١ بکە). وەك پێشتر ئاماژەم پێدا، ئافرەتان کاتێك هەست بە ترس و نائاسودەیی و نیگەرانی دەکەن، دەستیان لە چاڵایی ملیان دەدەن و دایدەپۆشن. ئەوەی جێگەی سەرنجە ئەوەیە ئەو ئافرەتانەی دووگیانن لەکاتی نیگەرانی و ترس و نائاسودەییدا، سەرەتا دەستیان لە ملیان دەدەن و دواتر دەستیان دەهێنن بەسەر سکیاندا، بەشێوەیەك کە بیانەوێت کۆرپەلەکەی سکیان بشارنەوە.

خشتەی ١١: گۆڕانکاری لە ڕەفتارەکاندا.
سەیری دوو ئاشق بکە کە لەسەر یەك مێز دانیشتوون و گفتوگۆ دەکەن. ئەگەر کچەکە دەستیکرد بە یاریکردن بە ملوانەکەی، بەزۆری مانای وایە شڵەژاوە. ئەگەر دەستی لە چاڵاییی ملی دا، ئەوە مانای وایە نیگەرانە یان هەست بە نائاساییش دەکات. لە زۆربەی کاتەکاندا، ئەگەر کچەکە دەستی ڕاستی بدات لە ملی، ئەوە ئانیشکی دەخاتە ناو دەستی چەپی. کاتێکیش بارودۆخەکە ئاسایی دەبێتەوە، دەستی دەهێنێتەوە و لەسەر باڵی چەپی دایدەنێت. ئەگەر هەم دیسان توشی نائاسودەیی و پەستان ببێتەوە، جارێکی دیکە دەستی ڕاستی دەباتەوە بۆ ملی و هەم دیسان لەکاتی ئاساییدا دایدەنێتەوە. ئەگەر لە دورەوە سەیری دەستی بکەیت، وەك ئامێرێك دیارە کە زوو زوو بەرز و نزم دەکات.

ڕەفتارە هێورکەرەوەکانی تایبەت بە ڕووخسار

دەستدان لەڕوخسار یەکێکە لە ڕەفتارە هێورکەرەوەکان کە ئێمەی مرۆڤ لەکاتی پەستاندا بەکاریدەهێنین. کاتێك توشی پشێویی یان پەستانێك دەبینەوە، دەکرێت چەند ڕەفتارێکی جیاواز ئەنجام بدەین لەوانەش: سڕینی نێوچاوان، دەستدان و سڕین و زمان هێنان بە لێوەکاندا، ڕاکێشان و گرتنی نەرمەی گوێ، دەستهێنان بە ڕووخسار و ڕیشدا، یاریکردن و خۆسەرقاڵکردن بە قژەوە. وەك پێشتر ئاماژەمان پێدا، هەندێك کەس گوپیان پڕدەکەن لە هەوا و بەهێواشی دەریدەکەن، بەم شێوە خۆیان هێوردەکەنەوە. بەهۆی ئەو ژمارە زۆرەی هەستە دەمارەکان کە لە ڕووخساردایە، مێشك دەتوانێت بگەڕێتەوە ئاستی ئاسودەیی خۆی.

ڕەفتارە هێورکەرەوەکانی تایبەت بە دەنگ

فیکەکردن دەکرێت یەکێك بێت لە ڕەفتارە هێورکەرەوەکان. هەندێك کەس کاتێك بە ناوچەیەکی نامۆدا یان بە شەقام و ڕاڕەوێکی تاریکدا دەڕۆن، بۆ هێورکردنەوەی خۆیان فیکە دەکەن. تەنانەت هەندێك کەس لەکاتی پەستاندا لەگەڵ خۆیاندا قسە دەکەن. من هاوڕێیەکم هەیە (دڵنیام ئێوەش هەتانە) لەکاتی پشێویی و نیگەرانیدا لەگەڵ خۆیدا قسەدەکات. هەندێك کەس بۆ خۆهێورکردنەوە، هەستی بەرکەوتن و هەستی دەنگ پێکەوە کۆدەکەنەوە. بۆ نموونە: بە پێنووسەکەیان دەدەن بە مێزەکەدا، یان بە پەنجەکانیان بەهێواشی تەپڵ لێ دەدەن.

دەستهێنان بە قاچدا

دەستهێنانبە قاچدا یەکێکە لە ڕەفتارە هێورکەرەوەکان کە زۆرجار هەستی پێناکرێت، چونکە بە گشتی ئەم ڕەفتارە لەژێر مێزدا ئەنجام دەدرێت. ئەم ڕەفتارە بریتییە لەوەی کەسەکە ناولەپی دەستی دەخاتە سەر ڕانی و دەست دەبات بەرەو ئەژنۆی (سەرنجی دیمەنی ١٦ بدە). هەندێك كەس یەكجار دەستدەهێنن بە قاچیاندا، بەلام بەگشتی ئەم ڕەفتارە زۆر دووبارە دەبێتەوە و بەتەواوی ڕانەكان مەساج دەكرێن. ڕەنگە هەندێكجار بۆ ئەوەبێت ئەو ئارەقەی ناودەست وشك بكاتەوە كە بەهۆی نیگەرانییەوە دروستبووە، بەلام ئەم هەڵسوكەوتە بەشێوەیەكی گشتی بۆ ڕزگاربوونە لە پەستان. ئەم ڕەفتارە شایانی سەرنجدان و لێوردبوونەوەیە، چونكە ئاماژەیەكی باشە بۆ ئەوەی پێمان بڵێت ئەم كەسە لەژێر پەستاندایە. یەكێك لە ڕێگاكان بۆ ئەوەی چاودێریی ئەم ڕەفتارە بكەیت، سەیركردنی ئەو خەڵكەیە كە لەژێر مێزەكەوە دەستێك یان هەردووكیان دەخەنە سەر ڕانیان. كاتێك كە دەستیان دەهێنن بە ڕانیاندا، شانیشیان لەگەڵی دەجوڵێت. لەبەرئەوە ئەگەر بەوردی سەرنجی شان و بەشی قۆڵیان بدەیت، دەبینیت لەكاتی جوڵەی دەستەكانیان ئەوانیش دەجوڵێن.



دیمەنی ١٦: لەكاتی نیگەرانی و پەستاندا،خەڵكی ناولەپی دەستیان دەهێنن بە ڕانیاندا بۆ ئەوەی خۆیان هێوربكەنەوە. هەرچەندە لەژێر مێزی دانیشتنەكاندایە و زۆربەی كاتەكان نابینرێت، بەلام ئاماژەیەكی زۆر ڕاست و دەقیقە بۆ دیاریكردنی نیگەرانی و نائاسودەیی.

لە ئەزموونی ژیانی خۆمدا، بۆمدەرکەوت دەستهێنان بە قاچەکان ئاماژەیەکی زۆر گرنگە، چونکە زۆر بەخێرایی لە ئەنجامی ڕووداوێکی ناخۆشدا ڕوودەدەن. چەندین ساڵە من سەرنجی ئەم ڕەفتارە دەدەم: بەتایبەت ئەو کاتانەی کە گومانلێکراوێك بەڵگەی تاوانباریی لە کەیسەکەدا پیشان دەدرێت یان دەسەلمێنرێت کەسەکە تێوەگلاوە.

ئەم ڕەفتارە دوو ئامانج دەپێکێت: دەستی ئارەقاوی وشك دەکاتەوە و بەهۆی دەستلێدانیشەوە کەسەکە هێوردەبێتەوە. کاتێك دوو ئاشق دانیشتوون و کەسێکی بێزراو کەشەکەیان لێ تێکدەدات و دەڕوات بۆلایان، یان کاتێك کەسێك هەوڵدەدات شتێکی بەبیربێتەوە، لەم کاتانەدا بەڕوونی هەست بەم ڕەفتارە دەکەیت.

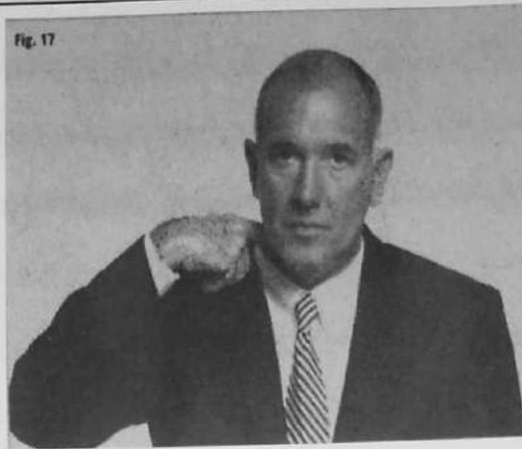
لەکاتێکدا پۆلیس لێکۆڵینەوە و چاوپێك کەوتن لەگەڵ کەسێکدا دەکات، سەیری هێورکەرەوەکانی قاچ و دەست بکە، دواتر سەرنج بدە کاتێك پرسیارێکی قورس لە کەسەکە دەکرێت، چۆن ئەم ڕەفتارانە زیاد دەکەن. کاتێك ژمارەی ڕەفتارەکان یان شێوازی جوڵەی قاچەکان زیاددەکات، ئەوە ئاماژەیە بەوەی ئەو کەسە نائاسودەیە بەو پرسیارە. ئیتر بەهۆی ئەوەوەبێت کەسەکە تاوانبارە یان بەهۆی ئەوەوە بێت درۆ دەکات. یانیش ئەوەتا تۆ لە شتێك نزیکبوویتەتەوە کە ئەو پێی خۆش نییە باسی بکات (تەماشای خشتەی ژمارە ١٢ بکە).
دەشکرێت ئەم ڕەفتارە بەهۆی ئەوەوەبێت کەسەکە ئاسودەنەبێت بە وەلامدانەوەی ئەو پرسیارەی لێیکراوە. بۆیە ئاگاداری ئەوشتانە بە کە لەژێر مێزەکەدا دەگوزەرێت، ئەمیش بە سەنجدانی جوڵەی شان و قۆڵەکان. ئەوکات سەرسام دەبیت بەو شتانەی کە بەهۆی ئەم ڕەفتارانەوە دەستت دەکەوێت.

ئاگاداری ئەم تێبینیانە بە کە لەبارەی قاچەوە پێدراوە، بەتایبەت لەو کاتانەی کە دڵنیایت و بەئاشکرا دەیانبینیت، چونکە من خۆم زۆر کەسی بێتاوانم بینیووە کاتێك لێکۆڵینەوەیان لەگەڵ دەکرێت زۆر دەپەشۆکێن و نیگەران دەبن. لەبەرئەوە وریابە لەخۆتەوە و بەخێرایی بڕیارنەدەیت و نەگەیتە خاڵی کۆتایی. باشترین ڕێگا بۆ ئەوەی جوڵەی قاچەکان لێك بدەینەوە، ئەوەیە کە بزانین ئەم ڕەفتارە پەرچەکرداری مێشکە و بۆ خۆهێورکردنەوە بەکاریدەهێنێت. دواتر پێویستە ئەم ڕەفتارە زیاتر بپشکنرێت و لێکۆڵینەوەی لەسەربکرێت.

خشتەی ژمارە ١٢: ە فەیسبوکەوە بۆ ئابڕوچوون.
لەکاتی چاوپێکەوتنێکدا، یەکێك لە کارخوازەکان (ئەو کەسەی هاتبوو کاری دەستبکەوێت) لەلایەن خاوەنکارەکەوە پرسیاری لێ دەکرا. هەموو شتێك تا کۆتاییی چاوپێکەوتنەکە بەباشی دەڕۆشت و کابرای خاوەنکار پرسیاری دەکرد و کارخوازەکەش بەباشی وەڵامیدایەوە، بەڵام پێش ئەوەی چاوپێککەوتنەکە تەواوبێت، کارخوازەکە دەستیکرد بە قسەکردن دەربارەی تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان و گرنگیی ئینتەرنێت. خاوەنکارەکەش دەستخۆشی لێکرد و چەند قسەیەکی لەبارەی ئەو کەسانەوە کرد کە زانکۆ و پەیمانگا تەواو دەکەن و زۆر بەشێوەیەکی ناشرین تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان بەکاردەهێنن. کۆمەڵێك وێنە بڵاودەکەنەوە و کۆمەڵێك نامە دەنێرن کە دوای ماوەیەك پەشیمانن لێیان و شەرم دەکەن کە شتی لەو شێوەیان کردووە. لەوکاتەدا خاوەنکارەکە سەرنجی دا کارخوازەکە چەندجارێك دەستی هێنا بەڕانیدا و دەیبرد بەرەو ئەژنۆی و دەیهێنایەوە سەرەوە. خاوەنکارەکە هیچی نەگوت. سوپاسی کابرای کرد و لە ئۆفیسەکەی چووە دەرەوە، دواتر بۆ ئەوەی دڵنیابێتەوە، سەیری پرۆفایلی فەیسبوکی کابرای کرد بزانێت ئەمیش لەو جۆرە کەسانەیە کە باسیکرد یان نا. کاتێك سەیریکرد ڕێك بەو شێوەیەبوو کە ئەم باسی کرد و دڵنیابوویەوە ئەوەی گوتویەتی هەڵە نەبووە.

هەواگۆڕکێ

ئەم ڕەفتارە بریتییە لەوەی کەسێك (زۆرجار ڕەگەزی نێر) پەنجەکانی دەخاتە نێو ملیوانی کراسەکەی و ملی. بەم جۆرەش جلەکەی لە پێستەکەی دووردەخاتەوە (سەرنجی دیمەنی ١٧ بدە). دورخستنەوەی ملیوانی کراس زۆرجار بەهۆی پەستانەوە ڕودەدات. هەروەها ئاماژەیەکە پێماندەڵێن ئەو کەسە بیر لە شتێك دەکاتەوە کە پێی خۆش نییە، یان لە بارودۆخێکدایە کە هیچ ئاسودە نییە. ئافرەتان بەشێوەیەکی وردتر ئەم کارە دەکەن. هەندێکجار بەشی پێشەوەی بلوسەکەیان ڕادەکێشن یان لەدواوە قژیان بەرزدەکەنەوە و دایدەنێنەوە بۆ ئەوەی هەوا بەر ملیان بکەوێت.



دیمەنی ١٧: بەهۆی دوورخستنەوەی ملیوانی کراسەکە لە مل و بەرکەوتنی هەوا، پەستان و نائاسودەیی کەم دەبێتەوە.

لەباوەشگرتن

هەندێك کەس کاتێك توشی بارودۆخێکی ناخۆش یان پڕ پەستان دەبنەوە، دەستەکانیان دەئاڵێنن لە خۆیان و دەست دەهێنن بە شانەکانیاندا، ڕێك وەك ئەوەی سەرمایان بێت. کاتێك دەبینم خەڵکی بەم شێوەیە ڕەفتار دەکەن، ئەو دایکەم بیردەخاتەوە کە منداڵەکەی لەئامێز دەگرێت. ئەمەش کارێکە کاتێك ئەنجامی دەدەین کە بمانەوێت خۆمان هێور بکەینەوە بۆ ئەوەی هەست بە سەلامەتی بکەین.

بەکارهێنانی ڕەفتارە هێورکەرەوەکان بۆ ئەوەی باشتر خەڵکی بخوێنینەوە

بۆ ئەوەی بەهۆی ئاماژەکانەوە لەبارەی کەسێکەوە زانیاریی زیاترت دەست بکەوێت، هەندێك ڕێنمایی هەیە پێویستە شوێنیانْ بکەویت.

١. هەوڵبدە کاتێك ڕەفتارە هێورکەرەوەکان دەردەکەون بیانناسیتەوە. من سەرەکیترین ڕەفتارەکانم پێگوتویت. هەرکاتێك بەباشی هەوڵتدا سەرنجیان بدەیت و دەستنیشانیان بکەیت، ئەوکات لەکاتی گفتوگۆکردن لەگەڵ دەوروبەرت، زۆر بەئاسانی دەیانناسیتەوە.

٢. بنەڕەتی کەسەکە دیاری بکە و بزانە لەکاتی ئاساییدا چۆنە. بەمشێوە ئەگەر کەسەکە هەر جوڵەیەکی نوێ یان جیاواز بکات، تۆ ئاگادار دەبیت و دەتوانیت دەستنیشانی بکەیت.

٣. کاتێك کەسێك ڕەفتارێك دەکات بۆ ئەوەی خۆی هێوربکاتەوە، بوەستە و لەخۆت بپرسە، "چی وایکرد ئەمە بکات؟"تۆ دەزانیت کەسەکە لەبارەی شتێکەوە هەست بە ئاسودەیی ناکات، بەڵام کاری تۆ ئەوەیە بزانیت ئەو شتە چییە.

٤. لەوە تێبگە لەکاتی پەستاندا ڕەفتارە هێورکەرەوەکان زۆربەی کاتەکان بۆ هێورکردنەوەی کەسەکە بەکاردێت. بەم جۆرە، وەك بنەمایەکی گشتی، دەتوانیت بڕیار بدەیت ئەو کەسە توشی پەستان و وروژان و نائاسودەیی بووەتەوە و ئەم پەستانە وایکردووە ئەم کەسە بەم شێوازە ڕەفتار بکات.

٥. دروستکردنی پەیوەندی لەنێوان ڕەفتارە هێورکەرەوەکە و هۆکاری پەستانەکە یارمەتیت دەدات بەباشی لەو کەسە تێبگەیت کە لەگەڵیدا هەڵسوکەوت دەکەیت.

٦. هەندێك جار دەتوانیت شتێك بڵێیت یان شتێك ئەنجام بدەیت بۆ ئەوەی بزانیت کەسەکە بەم شتانەی تۆ توشی پەستان دەبێت یاخود نا. بەم جۆرە باشتر لە مەبەست و نیاز و بیرکردنەوەی کەسەکە تێدەگەیت.

٧. سەرنج بدە بزانە کەسەکە کام بەشی جەستە بەکاردەهێنێت. ئەمە زۆر گرنگە، چونکە هەتاوەکو پەستانەکە زیاتر بێت، کەسەکە برێکی زیاتر ڕووخسار و ملی بەکاردەهێنێت بۆ هێوربوونەوە.

٨. لەبیرت بێت، هەتاوەکو پەستانەکە زیاتربێت، ئەگەرەکانی دەرکەوتنی ڕەفتارە هێورکەرەوەکان زیاتر دەبن.

ڕەفتارە هێورکەرەوەکانی ڕێگایەکی زۆر باشن بۆ هەڵسەنگاندنی ئاسودەیی و نائاسودەیی بەرانبەرەکەت. بەهۆی ئەم ڕەفتارانەوە دەتوانین بارودۆخی کەسەکە بزانین و بزانین هەستەکانی چۆنن.

کۆتا وتە لەسەر بەشی لیمبیك لە مێشکماندا

ئێستا تۆ کۆمەڵێك زانیاریت پێیە کە زۆربەی خەڵکی نایزانن. ئێستا دەزانیت کە میکانیزمێکی زۆر توند دەگرینەبەر (وەستان، هەڵهاتن، یان بەرهەڵستی) و سیستەمێکی هێورکەرەوەمان هەیە کە چارەسەری پەستان دەکات. ئێمە بەبەختین کە ئەم میکانیزمەمان هەیە، نەك تەنها بۆ ئەوەی خۆمان ڕزگار بکەین لە مەترسی و سەرکەوتوبین لە ژیاندا، بەڵکوو بۆ هەڵسەنگاندن و تێگەشتن لە کەسانی دیکەش.

هەروەها لەم بەشەدا فێربوین کە (جگە لە هەندێك ڕەفتاری شاز نەبێت) هەموو ڕەفتارەکان لەلایەن مێشکەوە بەڕێوە دەبرێن. ئێمە لە سێبەشی سەرەکی مێشك، دوو بەشیان بەباشی

دەناسین و لێکۆڵینەوەمان لێکردووە، ئەوانیش بەشی لیمبیك و بەشی نیۆکۆرتیس بوو. هەروەها سەرنجمان خستەسەر شێوازی کارکردنی ئەم دوو بەشە، ڕوونمانکردەوە کە چۆن کاری گرنگی خۆیان ئەنجامدەدەن و تا چ ڕاددەیەك جیاوازن. هەردوو بەشەکە کاری گرنگ ئەنجامدەدەن، بەڵام لێرەدا بەشی لیمبیك گرنگترە بۆ ئێمە، چونکە بەشێکی ڕاستگۆترە بەراورد بە ئەوانی دیکە. بەشێکە بەرپرسە لە بەرهەمهێنانی ئەو ڕەفتارانەی، کە بەهۆیانەوە بیرکردنەوە و هەستە ڕاستەقینەکان ئاشکرا دەکرێن. ئێستا تۆ لەشێوازی پەرچەکرداری مێشك بەرانبەر بە دەوروبەر تێدەگەیت. لەبەرئەوە ڕەنگە بپرسیت لێکدانەوە و پشکنینی زمانی جەستە ئەوەندە ئاسانە! ئەمە پرسیارێکی زۆر باوە. وەڵامەکەی هەم بەڵێ هەم نەخێرە. هەر کە ئەم کتێبەت خوێندەوە، ئەوکات شارەزای زمانی جەستە دەبیت و هەندێك لە ئاماژەکانی جەستە بەتەواوی دەردەکەون و ڕوون دەبنەوە. خۆیان هاوار دەکەن ئەوەندە جوان دیارن. لەولاشەوە چەندین لایەنی زمانی جەستە هەیە کە زۆر وردن و زۆر قورسە بتوانیت دەستنیشانیان بکەیت. ئێمە سەرنج دەخەینە سەر ڕەفتارە زۆر ورد و زۆر دیارەکانیش. بە تێپەڕبوونی کات و بە مەشقکردن، لێکدانەوەی ئەم ڕەفتارانە دەبنە شتێکی سروشتی و بەشێك لە تۆ. هەر وەك چۆن پێش ئەوەی لە شەقامێکی قەرەباڵغدا بپەڕیتەوە، سەیری ڕاست و چەپی خۆت دەکەیت، بەو شێوەیە سەرنجی ڕەفتاری کەسەکان دەدەیت و دەبنە شتێکی ڕۆتینی. ئێستا لە بەشی دواتردا دەچینە باسی قاچ و پێیەکان کە چەقی لێکۆڵینەوە و سەرنجی ئێمەیە...

بەشی سێیەم

ئاماژەکانی تایبەت بە قاچ و پێیەکان

لە بەشی یەکەمدا پرسیارم لێکردیت کام بەشە ڕاستگۆترین بەشی جەستەیە، بەشێك کە زۆرترین ئەگەری هەیە هەست و ویستی ڕاستەقینەی کەسێك بخاتەڕوو، هەروەها ببێتە سەرەکیترین شوێن بۆ ئەوەی سەرنجی بدەیت و بەدوای ئەو ئاماژانەدا بگەڕێیت کە وێنای بیرکردنەوەی کەسەکە بکەن. ڕەنگە سەرسام بیت، بەڵام وەڵامەکەی بریتییە لە پێیەکانت! بەڵێ پێ و قاچەکانت خەڵاتی ڕاستگۆیی دەبەنەوە.

ئێستا بۆت ڕووندەکەمەوە چۆن بتوانیت بە سەرنجدانت لەسەر جوڵەی قاچ و پێیەکان هەست و ویستی ئەوانی دیکە بپێویت. لەگەڵ ئەوەشدا فێردەبیت چۆن بەدوای ئەو ئاماژانەدا بگەڕێیت کە بەهۆیانەوە بتوانیت ئەو شتانە ئاشکرابکەیت کە لەژێر مێزەکەدا دەگوزەرێن، بەبێ ئەوەی سەیری قاچ و پێیەکانیش بکەیت.

یەکەمجار دەمەوێت باسی ئەوەت بۆ بکەم کە بۆچی پێیەکان ڕاستگۆترین بەشی جەستەن، بەم شێوە زیاتر تێدەگەیت بۆچی پێیەکان پێوەرێکی ئەوەندە بەهێزن، کە بەهۆیانەوە دەتوانیت ڕاز و نیازی ڕاستەقینەی خەڵکی بزانیت.

سەرنجێك لەسەر پێیەکان

بۆ ماوەی هەزارەها ساڵە قاچ و پێیەکان هۆکاری جوڵەی مرۆڤن. ئەمانە هۆکارێکی سەرەکی بوون کە بەهۆیانەوە توانیومانە بگەڕێین، ڕا بکەین، خۆمان دەرباز بکەین. بەهۆی ئەو شێوازە ئەندازارییە سەرسوڕهێنەرەی پێیەکانمان هەیانە، ئێمە دەتوانین هەست بە شتەکان بکەین، بڕۆین بە ڕێگادا، ڕا بکەین، بسوڕێین، هاوسەنگی ڕابگرین، بەسەر بەرزیدا سەربکەوین، یاری بکەین، خۆمان ڕابگرین، تەنانەت بشنووسین.

نووسەر و گیانەوەرناس "دیزمەند مۆریس" بۆی ڕوون بوویەوە کە پێیەکان بەراورد بە بەشەکانی دیکەی جەستە، کتومت ئەو شتانە دەڵێن، کە ئێمە بیریان لێدەکەینەوە و هەستی

پێدەکەین. بە واتایەکی دیکە، پێیەکانمان زمانحاڵی هەست و بیرکردنەوەکانمانن. بۆچی قاچ و پێیەکان ئەوەندە بە دەقیقی وێنای هەستەکانمان دەکەن؟ بۆ ماوەی هەزارەها ساڵە، قاچ و پێیەکانمان لەکاتی ترسدا بەبێ ئەوەی پێویست بکات بیر بکەینەوە دەستبەجێ پەرچەکرداریان هەبووە. مێشکمان هەوڵیداوە دڵنیابێت کە قاچ و پێیەکان بەپێی پێویست پەرچەکرداریان دەبێت، ئەمیش بەوەستان بێت یان بە *ڕاکردن بێت* یان بە *بەرەهەڵستیکردنی* مەترسییەکە بێت. ئەم بەشەی کە تایبەتە بە خۆڕزگارکردن لە مەترسییەکان بەباشی خزمەتی ئێمەی مرۆڤی کردووە و ئێستاش هەر بەردەوامە. لەڕاستیدا ئەو پەرچەکردارانەی کە سەردەمانی پێشوو مرۆڤایەتی بەرانبەر ترس و کێشەکان هەیبوو، ئێستاش هەمان شتە و نەگۆڕاوە. ئێستاش کە توشی شتێکی مەترسیدار دەبینەوە یان شتێك کە بەدڵمان نییە، قاچ و پێیەکان وەك سەردەمانی پێشوو بەهەمان شێوە پەرچەکرداریان دەبێت. سەرەتا دەوەستن و ناجوڵێن، دواتر هەوڵدەدەن خۆیان دوور بخەنەوە، لە کۆتایشدا، ئەگەر هیچ جێگرەوەیەکی دیکە نەبوو، خۆیان ئامادە دەکەن بۆ شەڕ و شەق هاویشتن.

ئەو وەستان، هەڵهاتن، یان شەڕکردنە، میکانیزمێکە کە پێویستی بە خۆئامادەکردن نییە، بەڵکوو ڕەفتارێکە ڕاستەوخۆ بەرانبەر مەترسییەکان دەردەکەوێت. ئەم شێوازەی پێ و قاچەکان لەسەر ئاستی تاك و کۆمەڵیش سودی بۆ مرۆڤەکان هەبووە. مرۆڤ بە بینینی ترسێك و لە هەمانکاتدا پەرچەکردار بەرانبەر بە ترسەکە، توانیویەتی خۆی ڕزگار بکات، یان بەهۆی پەرچەکردار بەرانبەر هەڵسوکەوتی ئەوانی دیکە و ڕەفتارکردن بەپێی بارودۆخەکە توانیویەتی خۆی بگونجێنێت و لەژیاندا بمێنێتەوە. کاتێك کۆمەڵێك توشی مەترسی بوونەتەوە، هەموویان پێکەوە بەهۆی سەرنجدانی جوڵەی یەکترییەوە پەرچەکرداریان بۆ ترسەکە هەبووە. لە دونیای ئێستاماندا، سەربازەکان سەرنجیان دەخەنە سەر ئەو کەسەی کە ڕابەرییان دەکات، کاتێك ڕابەرەکەیان دەوەستێت، ئەمانیش هەموویان دەوەستن. کاتێك هێرش دەکات، هەموویان یەکتر دەپارێزن، کاتێك فرمان دەکات بە پەلامارێك، هەموویان وەك یەك دەجوڵێن. بۆیە دوای هەزارەها ساڵ، هێشتا ئەم ڕەفتارانە وەك خۆی ماوەتەوە.

تەنانەت ئێستاش قاچەکانمان بە جلوبەرگ و پێیەکانیشمان بە پێڵاو دادەپۆشین، کەچی هێشتا پەرچەکرداریان نەك تەنها بۆ پەستان و ترس، تەنانەت بۆ لایەنە سۆزدارییەکانیش دەبێت، بە ئەرێنی و نەرێنییەکانیشەوە. بەم جۆرە قاچ و پێیەکانمان زانیاری لەبارەی هەست و

بیرکردنەوەمانەوە دەگوازنەوە. ئەو سەما و هەڵپەرکێ و هەڵبەز و دابەزەی ئێمە ئێستا دەیکەین درێژکراوەی ڕەفتاری ئەو خەڵکەیە کاتێک لە ڕاوکردن سەرکەوتوو دەبوون، خڕدەبوونەوە و بەشێوەیەکی بازنەیی بەکۆمەڵ هەڵدەپەڕین. کاتێک جەنگاوەرەکان لە شوێنێکی بەرزەوە باز دەدەن یان دوو ئاشق لە کەشێکی باراناویدا سەما دەکەن، پێیەکان و قاچەکانیان خۆشحاڵی دەردەبڕن. تەنانەت ئێمە لەکاتی یارییەکاندا هەموومان پێکەوە قاچمان دەدەین بە زەویدا بۆ ئەوەی تیپەکەمان بزانێت پشتگیرییان دەکەین.

بەڵگە و نیشانەی پێیەکان لە ژیانی ڕۆژانەماندا زۆر هەستیان پێدەکرێت. بۆ وێنا، تەماشای منداڵ بکە لەکاتی نان خواردندا لەسەر کورسییەك دادەنیشێت، ئەگەر بیەوێت بچێتە دەرەوە و یاری بکات، هەرچەندە لە نان خواردن تەواو نەبووە، سەرنجی پێیەکانی بدە چۆن شۆڕیاندەکاتەوە و هەوڵدەدات قاچی بدات لە زەوییەکە. ڕەنگە دایك و باوکی بتوانن لە شوێنی خۆی دایبنیشێنن و نەهێڵن بڕوات، بەڵام قاچەکانی لە مێزەکە دووردەکەونەوە و ڕوودەکەنەوە لایەکی دیکە. ڕەنگە قەد و کەمەری بەهۆی دایك و باوکییە جێگیربێت، بەڵام ئەو منداڵە قاچ و پێیەکانی بادەدا و ڕووی دەکاتە دەرگاکە، ڕێك ئەو شوێنەی کە منداڵەکە دەیەوێت بۆی بچێت. ئەم جۆرە ئاماژەیە نیازی منداڵەکە ڕووندەکاتەوە. بەدڵنیاییەوە ئێمەش، وەك کەسانی پێگەشتوو، ئەو شێوازانەمان تێدا چەسپیووە، بەڵام کەمێك زیاتر.

ڕاستگۆترین بەشی جەستەمان

کاتێك زمانی جەستە دەخوێنینەوە، زۆربەی خەڵك سەرنجی بەرزترین شوێنی کەسەکە (ڕووخسار) دەدەن و دواتر بەرەو خوارەوە دەچن. ئەمە لەکاتێکدایە کە ڕووخسار تەنها بەشێکی جەستەیە کە زۆربەی کات بۆ شاردنەوەی هەستەکان بەکاردەهێنرێت. شێوازی من بەتەواویی پێچەوانەیە. دوای ئەنجامدانی سەدان چاوپێککەوتن بۆ ئێف بی ئای، فێربووم کە سەرەتا سەرنج بخەمە سەر قاچ و پێی گومانلێکراوەکە، تا لەکۆتاییدا دەگەشتم بە ڕووخساری. لە بابەتی ڕاستگۆییدا، کاتێك لە پێیەکانەوە دەڕۆین بۆ ڕووخسار، وردە وردە ڕاستییەکان زیاتر دەبن. بەداخەوە بۆ ماوەی چەندین ساڵە لەکاتی چاوپێککەوتنەکاندا یان لەکاتی هەوڵدان بۆ خوێندنەوەی خەڵکی، سەرنج دەخرێتە سەر ڕووخسار. ئەوەی خوێندنەوەی بەرانبەرەکەت

قورستر و ئاڵۆزتر دەکات ئەوەیە کە زۆربەی ئەو کەسانەی چاوپێککەوتنەکان ئەنجام دەدەن، ڕێگە دەدەن بە بەشداربووان لەکاتی چاوپێککەوتنەکەدا قاچ و پێیەکانیان لەژێر مێزەکاندا بشارنەوە. ئێمە لە ڕووخسارماندا درۆ دەکەین، چونکە هەر لە منداڵییەوە وا فێرکراوین. کاتێك خواردنێکمان بەدڵ نییە و لەسەر مێزەکە بۆمان دادەنێن، دایك و باوکمان مۆرەیەك دەکەن و پێمان دەڵێن " دەموچاوت بەو شێوەیە لێ مەکە." یان دەڵێن " کاتێك ئامۆزاکەت لێرەیە با دڵخۆش دەرکەویت." ئەوان بەم شێوەیە ڕێنوێنیمان دەکەن و دواتریش ئێمە فێردەبین بەزۆر پێبکەنین. دایك و باوك و کۆمەڵگا بەشێوەیەکی گشتی، پێماندەڵێن شت بشارینەوە و درۆ بکەین، تەنها لەبەرخاتری کۆمەڵگا و دەوروبەرمان. لەبەرئەوە کارێکی سەیر نییە کە لەم بابەتەدا زۆر شارەزابین. لە ڕاستیدا کاتێك خێزانەکەمان کۆدەبنەوە، بەرانبەر خزمەکانمان، بەتایبەت خەسو و خەزورەمان، ڕووخسارمان گەش دەکەین و خۆمان خۆشحاڵ دەردەبڕین، بەڵام لەڕاستیدا خەیاڵ بەو کاتەوە دەکەین کە هەڵدەستن و دەڕۆن.

ئێمە دەزانین چۆن ڕوخسارمان بۆ ئاهەنگەکان ئامادە بکەین و گرنگیی زۆری پێدەدەین، بەڵام کەم کەس گرنگی بە قاچ و پێیەکانی دەدات و زۆر بەدەگمەنیش گرنگی بە قاچی ئەوانی دیکە دەدەین. نیگەرانی، پەستان، پشێوی، وریایی، بێزاریی، بێ ئۆقرەیی، دڵخۆشی، شادمانی، ئازار، شەرمنی، ترس، زەلیلی، گەمژەیی، بڕوا بەخۆبوون، ژێردەستەیی، نائومێدیی، سستیی، هەستیاریی، و هەروەها توڕەیی، هەموو ئەمانە لە قاچ و پێیەکاندا دەردەکەون و هەستیان پێدەکرێت. دەستلێدانێك لە قاچی یەکتر لەنێوان دوو خۆشەویستدا، شەرمی کوڕێکی منداڵکار کاتێك کەسێکی نامۆ دەبینێت، شێوەی وەستانی کەسێکی توڕە، هەموو ئەمانە ئاماژە بە بارودۆخمان دەکەن و لەکاتی خۆیدا بەئاسانی هەستیان پێدەکرێت. ئەگەر دەتەوێت لێکدانەوە بۆ جیهانی دەوروبەرت بکەیت و بەدروستی لە هەڵسوکەوتەکان تێبگەیت، سەرنجی قاچ و پێیەکان بدە. قاچ و پێیەکان زۆر ئاشکرا و دیارن و زۆر ڕاستگۆن لە گەیاندنی زانیارییەکاندا. کاتێك زانیاری لەبارەی هەڵسوکەوت و زمانی جەستەوە کۆدەکەیتەوە، دەبێت قاچ و پێیەکان بە یەکێك لە بەشە گرنگەکانی جەستە دابنێیت.

ڕەفتارە گرنگەکانی تایبەت بە قاچ و پێیەکان

قاچی دڵخۆشی

قاچی دڵخۆشی بریتییە لە پێ و قاچەکان کە بەهۆی خۆشیی و شادییەوە بەرزونزم و ئەملاولا دەکەن. خەڵکی کە گوێیان لە شتێك دەبێت یان شتێکی گرنگ دەبینن، لەپڕ دیمەنی قاچە دڵخۆشەکانیان پیشاندەدەن. قاچە دڵخۆشەکان نیشانەی ئەوەن کەسەکە وا هەست دەکات ئەو شتەی کە دەیەوێت خەریکە بەدەستی دەهێنێت، یان پێی وایە شتێکی بەنرخ لە کەسێکی دیکە دەباتەوە (تەماشای خشتەی ژمارە ١٣ بکە).

خشتەی ژمارە ١٣: قاچەکان پێمان دەڵێن ژیان خۆشە.
ماوەیەك لەمەوبەر، لە تەلەفزیۆن سەیری خولێکی یاری پۆکەرم دەکرد. پیاوێکم بینی دەستێکی جوانی بۆ هاتەوە و پێیەکانی لەژێر مێزەکەدا لەخۆشیدا دەجولان. وەك منداڵێك وابوو کە تازە پێی گرتبێت و بچێتە پارکێکی گەورەوە. پێیەکانی بەر زەوی دەکەوتن و دەیجولاندن. ڕووخساری یاریزانەکە ئاسایی بوو، ڕەفتارەکانی لەسەروو مێزەکەوە هێور و لەسەرخۆبوون، بەڵام لەژێرەوە جوڵەیەکی گەورە ڕوویدەدا! لە هەمانکاتدا، منیش لە شوێنی خۆمەوە هاوارم کرد و بە یاریزانەکانی دیکەم گوت دەستیان دابنێن و یارییەکە بەجێ بهێڵن، بەڵام بەداخەوە نەیاندەتوانی گوێیان لێم بێت، بۆیە یاریزانەکانی دیکە پارەکەیان دۆڕاند. ئەو یاریزانە ئەوەی دەزانی کە چۆن ڕووخساری خۆی بگۆڕێت. ئەوەی مایەی خۆشحاڵی بوو بۆ ئەم یاریزانە ئەوەبوو کە ڕکابەرەکانی، وەك زۆربەی خەڵکی، زۆربەی جەستەیان فەرامۆش کردبوو (لە سنگەوە بۆ خوار). هیچ سەرنجیان لای بەشە گرنگەکان نەبوو کە دەکرا لەژێر مێزەکەدا ببینرێن. قاچە دڵخۆشەکان بەتەنها لەو ژوورەدا بەدیناکرێت کە یاری پۆکەری تێدا ئەنجامدەدرێت. من لە زۆربەی شوێن و چاوپێککەوتنەکاندا بینیومن و بەشێوەیەکی گشتی لە هەموو شوێنەکاندا بەدیدەکرێن. لە کاتی نووسینی ئەمەدا، گوێم لە دایکێك بوو لە تەنیشتمەوە دانیشتبوو، بە تەلەفۆن قسەی لەگەڵ یەکێك لە ئەندامانی خێزانەکەی دەکرد. لە سەرەتادا پێیەکانی بەسەر زەوییەکەدا تەختبوون، بەڵام کاتێك کوڕەکەی لە تەلەفۆنەوە قسەیکرد، پێیەکانی دەستیانکرد بە هەڵبەز و دابەز. پێویست نەبوو پرسیاری لێبکەم تا چەند منداڵەکەی خۆشدەوێت، یان چەندە گرنگی پێدەدات، چونکە پێیەکانی خۆیان هاواریان دەکرد.

لەبیرت بێت، ئەگەر یاری کارت دەکەیت، مامەڵە و بازرگانی دەکەیت، یان بەسادەیی لەگەڵ هاوڕێکانت قسە دەکەیت، ئەوە بزانە کە پێیەکانمان تاکە ڕێگایە بۆ ئەوەی مێشکمان بە بەرانبەرەکەمان بڵێت"ئێمە دڵخۆشین."

(کاتێك دوو ئاشق دوای ماوەیەکی دوورودرێژ لە فڕۆکەخانە یەکتر دەبینن، پێیەکانیان هەست بە خۆشحاڵی دەکات. بۆ ئەوەی لە کاتی گفتوگۆکاندا قاچی کەسەکە ببینیت، پێویست ناکات سەیری ژێر مێزەکە بکەیت. تەنها سەیری کراس یان شانی کەسەکە بکە. ئەگەر پێیەکانی تەپەتەپ بکەن و بجوڵێن، هەستدەکەیت کە کراس و شانی کەسەکەش دەلەرێتەوە و بەرزونزم دەکات. ئەم ڕەفتارانە زۆر زەق و دیارنین، بەڵکوو ڕەفتارێکی وردن، بەڵام ئەگەر بەدوایاندا بگەڕێیت و سەرنجیان بدەیت، ئەوکات ڕوون و هەستپێکراو دەبن.)

(خۆت ئەم شێوازە تاقی بکەرەوە. لەسەر کورسییەك بەرانبەر ئاوێنەیەکی گەورە دابنیشە و پێیەکانت بەرز و نزم پێ بکە و بەهێواشی بیبانکێشە بە زەویدا. کاتێك ئەمە دەکەیت، دەبینیت شانەکانت یان جلەکەی بەرت دەجوڵێت. کاتێکیش لەگەڵ خەڵکیدایت، ئەگەر بەوردی سەرنجی ئەم هێما و ئاماژانە نەدەیت، ئەوکات لە دەستت دەردەچێت و ناتوانیت لێکدانەوە بۆ بەرانبەرەکەت بکەیت، بەڵام ئەگەر کاتی بۆ دابنێیت و هەوڵ بدەیت سەرنجی ئەم ئاماژانە بدەیت، دەتوانیت لێکدانەوەیان بۆ بکەیت و لێیان تێبگەیت. ئەوەی زۆر گرنگە لە بابەتی پێیەکاندا ئەوەیە کە سەرەتا سەرنجی پێی کەسەکە بدەیت، دواتر بەوردی سەرنج بدەیت بۆ ئەوەی بزانیت ئایا هیچ گۆڕانکارییەکی کتوپڕ ڕوودەدات (تەماشای خشتەی ژمارە ١٤ بکە).)

ڕێگەم بدە دوو خاڵی گرنگت پێبڵێم: یەکەم، وەك هەموو بەشەکانی دیکەی زمانی جەستە، دەبێت سەرنج بخرێتەسەر قاچە خۆشحاڵەکان، ئیتر ئەگەر ئەم قاچانە دەلالەت لە بابەتێکی ڕاستەقینە بکەن یان تەنها بەهۆی چالاکی لە ڕادەبەدەری دەمارەکانەوە بێت. بۆ نموونە، ئەگەر کەسێك خۆی بەشێوەیەکی سروشتی قاچی بلەرزێت (نەخۆش بێت و قاچی بەردەوام بلەرزێت)، ئەوکات بە ئارەحەت دەتوانیت لەگەڵ کەسێکدا جیاوازییان بکەیت کە قاچ و دەمارەکانی سروشتی و ئاسایین.

خشتەی ژمارە ١٤: ئاماژەیەك لە پێیەكانەوە.
جوولی، سەرۆکی بەشی سەرچاوە مرۆییەکانی کۆمپانیایەك، پێی گوتم جارێك لە یەکێك لە سیمینارەکانمدا، کە تایبەت بوو بە بەڕێوەبەرەکان، ئامادە بووە. گوتی لەدوای ئەو سیمینارەوە دەستیکردووە بە سەرنجدانی پێیەکان. دوای ماوەیەکی کەم ئەو زانیارییەی کە فێری بووبوو خستبوویە بواری جێبەجێکردنەوە و بەکاریهێنابوو. جوولی بەم شێوە بۆمان دوا: "من لە کۆمپانیاکەدا بەرپرسی بەشی وەرگرتنی کرێکار و فەرمانبەران بووم و چاودێری ئەرکەکانیانم دەکرد. کاتێك کارخوازێك (ئەو کەسەی هاتبوو بۆ دامەزراندن و کارکردن) هات و پرسیارم لێکرد: ئایا دەتەوێت لە دەرەوەی وڵات کار بکەیت؟ کاتێك وەڵامیدایەوە پێیەکانی دەکێشا بە زەویدا و پێیەکانی خۆشحاڵبوون و زۆر بەدڵنیاییەوە گوتی: بەڵێ. دواتر گوتم ئەو شوێنەی کە بۆی دەڕۆیت مۆمبایە لە هیندستان، قاچەکانی بەزویی وەستان. بەهۆی سەرنجدانم لە ڕەفتارەکانی، تێگەشتم کە نایەوێت بڕوات بۆ ئەو شوێنە. پرسیارم کرد بۆچی ناتەوێت بچیت بۆ ئەوێ؟ کارخوازەکە حەپەسا! بە سەرسامییەوە گوتی: "چۆن ئەوەندە ئاشکرایە کە من ناچم؟ خۆ من هیچم نەگوتووە. کەسیتر هیچی پێگوتویت؟" منیش پێمگوت: هەستمکرد ئەو شوێنەت بەدڵ نییە کە دەمانەوێت بۆی بچیت. دانی پێدانا و گوتی: "ڕاستە وایە. گوتی وامزانی دەمنێرن بۆ هۆنگ کۆنگ. لەوێ هەندێك هاوڕێشم هەیە." زۆر بەئاشکرا دیاربوو کە نەیدەویست بچێت بۆ هیندستان، هەروەها پێیەکانیشی بەتەواوی شتەکەی پشتڕاستکردەوە و هیچ گومانێکی نەهێشت.

ئەگەر لەرزینی پێیەکان زیادیکرد، بەتایبەت دوای ئەوەی کەسەکە شتێکی خۆشی بیستووە یان شتێکی گرنگی بینیووە، من وایدەبینم ئەو کەسە هەست بە بڕوا بەخۆبوون و ئاسودەیی دەکات لەو کاتەدا.

دووەم، جوڵاندنی قاچ و پێیەکان دەکرێت مانای بێئارامی بێت. کاتێك بێئارامین و بمانەوێت بجوڵێین، پێیەکانمان دەجوڵێن و بەهێواشی دەیانکێشین بە زەویدا (پاژنەی پێ لەسەر زەوییە و نوکی پێ بەرز و نزم دەکات). تەماشای ئەو خوێندکارانە بکە چۆن لە پۆلدا پێیان دەجوڵێنن و دەیلەرزێنن و ئەملا و ئەولای پێدەکەن. ئەم ڕەفتارانە بەتایبەت لەو کاتەدا دەردەکەوێت کە کاتی وانەخوێندن بەرەو تەواوبوون دەچێت. زۆرجار ئەم ڕەفتارانە ئاماژەن بۆ بێ ئۆقرەیی و

پەلەپەلکردن نەوەک ئاماژە بە خۆشحاڵی پێیەکان بکەن. لەکاتی وانەگوتنەوەمدا، ئەو کاتەی کۆتایی وانەکە نزیک دەبێتەوە، قوتابییەکانم بەشێوەیەکی بەرچاو ئەم جوڵە و ئاماژانە ئەنجامدەدەن، هەستدەکەم دەیانەوێت شتێك بڵێن.

کاتێك پێیەکان ئاڕاستەکەیان دەگۆڕن

ئێمەی مرۆڤ ڕوو لەو شتانە دەکەین کە حەزمان لێیانە و بەدڵمانن، ئەمە ئەو کەسانەش دەگرێتەوە کە لەگەڵیاندا گفتوگۆ و ڕەفتار دەکەین. لەڕاستیدا دەتوانین ئەم زانیارییە بەکاربهێنین بۆ ئەوەی بزانین بەرانبەرەکەمان خۆشحاڵە بە بینینمان یان حەزدەکات بەتەنها بەجێی بهێڵین. وادابنێ دوو کەس دەبینیت گفتوگۆ دەکەن. تۆ ئەم دوو کەسە دەناسیت، لەبەرئەوە دەتەوێت بچیت و گفتوگۆیان لەگەڵدا بکەیت. نزیکیان دەبیتەوە و سڵاویان لێدەکەیت، بەڵام کێشەکە ئەوەیە تۆ دڵنیانیت ئەوان پێیان خۆشە تۆیان لەگەڵدابێت یان نا. هیچ ڕێگەیەك هەیە تاوەکو ئەمە بزانیت؟ بەڵێ. سەیری پێ و قەدیان بکە. ئەگەر پێ و قەدیان پێکەوە ڕووی لە تۆ کرد، ئەوە دەیانەوێت لەگەڵیاندابیت، بەڵام ئەگەر پێیەکانیان نەجوڵاند و تەنها لە کەمەریان بەرەو سەرەوە سوڕاند و ڕوویان لە تۆ کرد بۆ وەڵامدانەوەی سڵاوەکەت، ئەوە مانای وایە دەیانەوێت بەتەنها بن.

ئێمە ڕوومان لەو شتانە وەردەگێڕین کە حەزمان لێیان نییە یان لەگەڵ ئێمەدا ناگونجێن. توێژینەوەکانی تایبەت بە دادگا ئەوەیان دەرخستووە کاتێك یەکێك لە ئەندامانی دەستەی سوێندخۆران نایەوێت گەواهی بدات، پێیەکانی ڕوودەکاتە نزیکترین دەرگا.

بە هەمان شێوە لە گفتوگۆی نێوان دوو کەسیشدا بەشێوەیەکی گشتی خەڵکی ئەگەر ئاسودە نەبن بە یەکتری، ڕوویان وەردەگێڕن یان پێیەکانیان ڕوودەکەنە لایەکی دیکە. کاتێك کەسێك دەبینیت پێیەکانی ڕوودەکاتە لایەکی دیکە، ئەوە ئاماژەیە بەوەی ئەو کەسە لەگەڵت کۆك نییە و حەزدەکات خۆی دوربخاتەوە لەو شوێنەی کە تێیدایە. کاتێك لەگەڵ کەسێك قسە دەکەیت و دەبینیت وردە وردە یان لەپڕ پێیەکانی ڕوودەکات بە لایەکی دیکەدا و لە تۆی دوردەخاتەوە، ئەوە پێویستە زیاتر لەم بابەتە بکۆڵیتەوە. بۆچی ئەم ڕەفتارەی نواند؟ هەندێکجار ئاماژەیە بەوەی کەسەکە پەلەیەتی و کارێکی هەیە دەبێت بڕوات. لە کاتەکانی دیکەدا مانای ئەوەیە ئەو کەسە چیتر نایەوێت لەگەڵتدابێت. ڕەنگە شتێکی ناشرینت گوتبێت یان شتێکی بێزارکەرت کردبێت. گۆڕینی ئاڕاستەی پێیەکان ئاماژەیە بەوەی کەسەکە دەیەوێت جیابێتەوە (سەرنجی

دیمەنی ١٨ بدە). ئێستا بەهۆی ئاماژەکانەوە زانیت کەسەکە دەیەوێت بڕوات، بەڵام دوای ئەوە کاری خۆتە کە بزانیت کەسەکە بۆچی دەیەوێت بڕوات. ئەمیش بە پشتبەستن بەو هەلومەرجانەی دەوریان داویت (تەماشای خشتەی ژمارە ١٥ بکە).

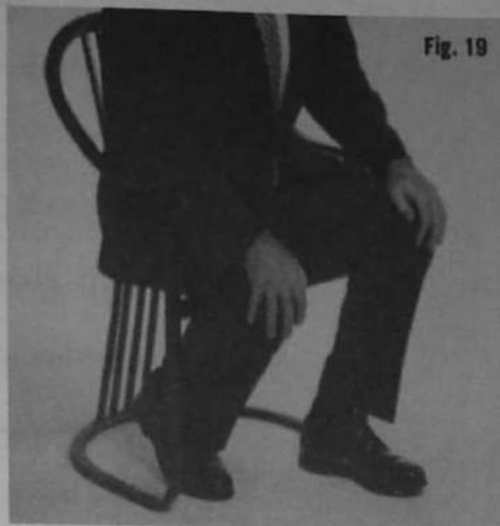
خشتەی ژمارە ١٥: چۆن پێیەکان خواحافیزی دەکەن.
کاتێك دوو کەس بەشێوەیەکی ئاسایی قسە لەگەڵ یەکدی دەکەن، قاچیان ڕووی لە یەکدییە، بەڵام ئەگەر یەکێکیان بەهێواشی پێیەکانی ڕوو لەولا کرد یان بەردەوام پێیەکی دەجولاند و ڕوویدەکردە دەرەوە و دوبارە ڕوویدەکردە ناوەوە (کەسەکە پێیەکی ڕووی لەتۆیە و پێیەکەی دیکەی ڕووی لە لایەکی دیکەیە)، ئەوکات دڵنیادەبیتەوە لەوەی ئەو کەسە دەیەوێت بڕوات یان تەمەنناى دەکرد لە شوێنێکی دیکە بایە. ئەم جۆرەی پێیەکان یەکێکی دیکەیە لە ڕەفتارەکان کە مەبەستی کەسەکە دەردەخات. ڕەنگە کەسەکە قەدی (لە ناوك بۆ سەرەوە) ڕووی لە تۆ بێت، بەڵام پێیەکانی بەڕاستگۆیی فرمانی مێشك جێبەجێ دەکەن و هەوڵدەدەن بڕۆن و دوور بکەونەوە (سەرنجی دیمەنی ١٨ بدە). بەم دواییانە لەگەڵ یەکێك لە هاوڕێکانم دانیشتبووین، نزیکەی پێنج کاتژمێر پێکەوەبووین. لەو کاتەی کە خەریکبوو جیادەبووینەوە، باسێکی ئەو شتانەمان کردەوە کە بەدرێژاییی ئەو ماوەیە قسەمان لەسەری کردبوو. هەرچەندە گفتوگۆمان زۆر هاوڕێیانەبوو، بەڵام سەرنجمدا هاوڕێکەم قاچێکی ڕوو کردووەتە لای ڕاست. وادەردەکەوت کە دەیەوێت بەتەنها بێت. لەو کاتەدا پێمگوت، " تۆ دەبێت هەر ئێستا بڕۆیت، وانییە؟" ئەویش گوتی " بەڵێ وایە، زۆر داوای لێبوردن دەکەم. نەمویست بێئەدەبی بکەم، بەڵام دەبێت تەلەفۆن بکەم بۆ لەندەن و تەنها پێنج خولەکیشم هەیە!" لەم حاڵەتەدا جەستە و زمانی هاوڕێکەم جگە لە شتی ئەرێنی هیچ شتێکی دیکەیان نەگوت، بەڵام پێیەکانی کە ڕاستگۆترین بەشن، هەموو ڕاستییەکانیان بەڕوونی پێگوتم.



دیمەنی ١٨: کاتێك پێیەك لەکاتی گفتوگۆدا ڕوودەکاتە لایەکی دیکە، ئاماژەیە بەوەی کەسەکە دەبێت بڕوات، بەتایبەت بەرەو ئەو ئاڕاستەی کە پێی ڕووی تێکردووە. ئەم ئاماژە دەلالەت لە نیازی کەسەکە دەکات.

گرتنی ئەژنۆ

چەند نموونەیەکی دیکەی قاچەکان هەیە کە ئاماژە بە مەبەستی ئەو کەسە دەکەن کە دەیەوێت جێگەکەی بگۆڕێت. سەرنجی ئەو کەسە بدە کە دانیشتووە و هەردوو دەستی دەخاتە سەر ئەژنۆکانی (سەرنجی دیمەنی ١٩ بدە). ئەمە ئاماژەیەکی تەواو ئاشکرایە کە ئەو کەسە لە مێشکی خۆیدا داینـاوە کۆتایی بە چاوپێکەوتنەکە بهێنێت و بڕوات. زۆرجار شێوازی دەستخستنەسەر ئەژنۆکان بەدوایدا چەمینەوە دێت. کەسەکە دوای ئەوەی دەستەکانی لەسەر ئەژنۆکانی دانا، کەمێك خۆی دەچەمێنێتەوە بەرەو پێش و کەمێك لە کورسییەکە دێتە پێشەوە. کاتێك ئەم ئاماژانەت بەرچاو کەوت، کاتی ئەوەیە کۆتایی بە گفتوگۆکەت بهێنیت. ژێر بە و درێژەی پێ مەدە.



دیمەنی ١٩: گرتنی ئەژنۆكان و تۆزێك قورسایی خستنەسەر پێیەكان ئاماژەیە بەوەی كە ئەو كەسە دەیەوێت هەستێت و بڕوات.

بەرزكردنەوەی پێیەكان

ئێمە كاتێك دڵخۆش و خرۆشاوین، بەشێوازێك ڕێ دەكەین وەك بڵێیت بە هەوادا دەفڕین. ئەم شێوازە زیاتر لەو دوو ئاشقەدا بەدیدەكرێت كە پێكەوە زۆر دڵیان خۆشە، یان ئەو منداڵانەی كە زۆر بەپەرۆشن بۆ ئەوەی بچنە ناو شاری یارییەوە. ئەم ڕەفتارە لە ژیانی ڕۆژانەماندا زۆر شتێكی باوە، كەچی ئێمە هەستیان پێناكەیت. ئێمە كاتێك زۆر دڵمان خۆشە یان لەو بارودۆخەی كە تێیداین هەست بە باشی دەكەین، لەم كاتەدا قاچەكانمان بەرز دەكەینەوە، بەشێوازێك كە بەرزونزمی پێدەكەین یان لەكاتی ڕۆشتندا كەمێك هەنگاوەكانمان خێرا و پڕ وزەن.

بەم دواییانە سەیری كەسێكم دەكرد بە تەلەفۆن قسەی دەكرد. كاتێك گوێی گرتبوو، پێی چەپی كە پێشتر بەسەر زەوییەكەوە تەختبوو، لەپڕ شێوازەكەی گۆڕا. پێی ڕووكردە ئاسمان تەنها پاژنەی پێی لەسەر زەوی مایەوە (سەرنجی دیمەنی ٢٠ بدە). بەنیسبەت كەسێكی ئاساییەوە ئەم ڕەفتارە هیچ گرنگ نییە و بێ ئەوەی سەرنج بدرێت تێدەپەڕێت، بەڵام بۆ ئەو كەسانەی كە شارەزان، ئەم ڕەفتارە دەكرێت دەستبەجێ لێكدانەوەی بۆ بكرێت و مانای ئەوەبێت ئەو كەسە لە تەلەفۆنەكەدا شتێكی ئەرێنی بیستووە. ئەوەی دڵنیای كردمەوە لێكدانەوەكەم ڕاستە ئەوەبوو كاتێكیش بەلایدا تێپەڕیم گوێم لێبوو گوتی: " بەڕاست، ئەوە زۆر نایابە! " ڕێك پێیەكانیشی هەمان شتیان دەگوت.

کاتێك کەسێك چیرۆکێك دەگێڕێتەوە یان شتێك باسدەکات، هەرچەندە نەجوڵێت و هێمن بێت، بەڵام لەکاتی قسەکردندا بەپێی قسەکانی شێوازی وەستانی دەگۆڕێت. هەوڵدەدات لەکاتی قسەکردندا خۆی بەرز بکاتەوە بۆ ئەوەی مەبەستەکە بگەیەنێت، ڕەنگە ئەم ڕەفتارە چەندجارێك دووبارە بکاتەوە. خەڵکی ئەم ڕەفتارانە بەبێ ئاگایی دەکەن. ئەم ڕەفتارانە ئاماژەیەکی زۆر ڕاستگۆن، چونکە هەوڵدەدەن لەگەڵ ئەو هەستانەدا خۆیان بگونجێنن کە لە چیرۆکەکەدا ڕوودەدەن.



دیمەنی ٢٠: کاتێك پەنجەکانی پێ بەرەو سەرەوەن وەك لەم وێنەیەدا دیارە، بەگشتی مانای وایە کەسەکە لە بارودۆخێکی باشدایە، یان بیر لە شتێکی ئەرێنی دەکاتەوە یان گوێی لە شتێکی ئەرێنی بووە.

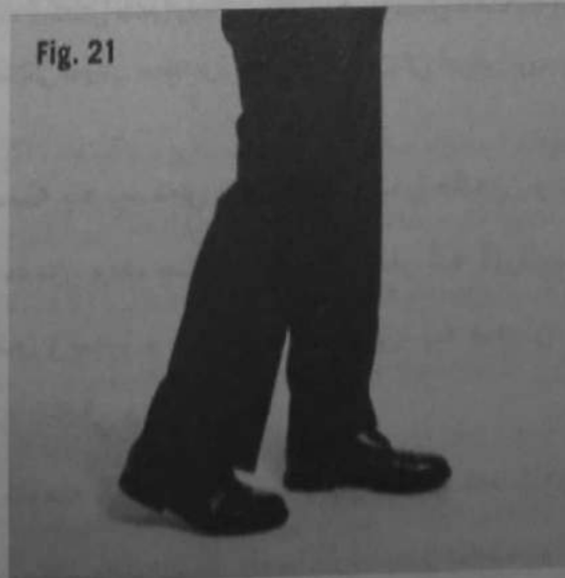
ئەم ڕەفتارانە لەگەڵ ڕستە بە ڕستەی چیرۆکەکەدا دەردەکەون و هەستی کەسەکە لەگەڵ وشەکان پێکەوە گرێدەدەن. وەك چۆن کاتێك گوێمان لە گۆرانییەك دەبێت و بەدڵمانە، پێیەکانمان هەڵدەتەکێنین و بەرز و نزمیان پێدەکەین، بە هەمان شێوە کاتێکیش شتێك دەڵێین، پێ و قاچەکانمان لەگەڵی دەجوڵێن.

ئەوەی جێگەی سەرنجە ئەوەیە کە، بەدەگمەن دەبینیت ئەو کەسانەی کە نەخۆشن و بەدەم ئازارەوە دەناڵێنن، قاچیان بەو شێوەی کە باسمانکرد، بەرز بکەنەوە. جەستە بەوردی وێنای بارودۆخ و هەستی کەسەکە دەکات. لەبەرئەوە ئەو کاتەی کە خەڵکی دڵیان خۆشە، ئەم دیمەنی

قاچ بەرزکردنەوە دەبینن.

ئایا دەکرێت قاچ بەرزکردنەوە ساختەبێت؟ پێم وایە دەکرێت، بەتایبەت لەلایەن ئەکتەر و کەسە درۆزنەکانەوە، بەلام خەلکی ئاسایی نازانن چۆن مێشکیان رێك بخەن و ساختەکاری بکەن. کاتێك کەسێك هەولدەدات کۆنترۆلی پەرچەکردارەکانی مێشك و رەفتارەکانی بکات، هەست دەکەین ئەم کەسە بەزۆر وایکردووە لە خۆی و پێیەوە دیارە کە هەلسوکەوتەکەی سروشتی نییە. کاتێك کەسێك بەدرۆوە سلاو دەکات، هەستدەکەیت کە ئەم سلاوە ساختەیە، چونکە قۆلی بۆ ماوەیەکی زۆر بە بەرزی ناهێلێتەوە و زۆرجاریش ئانیشکی زۆر دەچەمێنێتەوە. ئەم رەفتارە هەموو نیشانەیەکی ساختەیی پێوەدیارە. رەفتارە راستەقینەکانی تایبەت بە پێیەکان پێوەرێکی زۆر باشن کە دەتوانن بارودۆخی کەسەکە دەربخەن و سروشتیش دەردەکەون.

شێوازێکی دیکەی بەرزکردنەوەی پێیەکان بە " شێوەی دەستپێك" ناسراوە. ئەم شێوەیە دەکرێت زانیاری بدات بەو کەسەی کە بەشێوەیەکی ژیرانە سەرنجی رەفتارەکە دەدات (سەرنجی دیمەنی ٢١ بدە). ئەمە جۆرە رەفتارێکە کەسەکە پێی دەجولێنێت و پاژنەی پێی بەرزدەکاتەوە و لەسەر سنگی پێی دەوەستێت. واتە لەشێوەی وەستانەوە دەچێتە شێوەی ئامادەباشی. ئەمەش ئەوەمان پێ دەلێت کەسەکە لەرووی فیزیاییەوە دەیەوێت شتێك بکات کە پێویستی بە جولەی پێیەکانیەتی. دەکرێت مانای ئەوەش بدات کەسەکە دەیەوێت سەرنجت رابکێشێت، یان شتێك سەرنجی راکێشاوە، یان دەیەوێت بروات.



دیمەنی ٢١: کاتێك پێ لە تەختییەوە دەگۆرێت بۆ حالەتی دەستپێك، ئەمە ئاماژەیە بەوەی کەسەکە نیازی رۆشتنی هەیە.

بڵاوکردنەوەی قاچەکان

یەکێك لە ئاسانترین و بێخەوشترین ڕەفتارەکان بریتییە لە ڕەفتاری ناوچەیی. زۆربەی شیردەرەکان، مرۆڤ بێت یان ئاژەڵ، کاتێك توشی پەستان یان نیگەرانی دەبن، دەکرێت پارێزگاری لە ناوچەکەی خۆیان بکەن، یان بە پێچەوانەوە، ئەگەر بیانەوێت ئەوانی دیکە بترسێنن، هەم دیسان پارێزگاری لە ناوچەکەی خۆیان دەکەن. لە هەردوو حاڵەتەکەدا، کۆمەڵێك ڕەفتار دەنوێنن کە ئەوە دەردەخەن ئەمانە هەوڵدەدەن دووبارە کۆنترۆڵی ناوچەکە و بارودۆخەکە بگرنە دەست.

کاتێك خەڵکی توشی بارودۆخێکی سەخت و دژوار دەبنەوە، پێ و قاچیان بڵاو دەکەنەوە، بەم کارە جگە لەوەی هاوسەنگی ڕادەگرن، ناوچەیەکی زیاتریش داگیر دەکەن.

(بەنیسبەت ئەو کەسەی کە بەوریاییەوە سەرنج دەدات، ئەم ڕەفتارە مانای وایە ئەگەری ڕوودانی کێشە هەیە یان کەسەکە پیلان بۆ شتێك دەگێڕێت. هەرگیز نابینیت دوو کەس دەمەبۆڵەیان بێت و قاچیان لەسەر قاچ بێت و هاوسەنگییان ڕانەگرتبێت. هەرگیز مێشك ڕێگە بەمە نادات.)

ئەگەر سەرنجی پێیەکانی کەسێکتدا جووت بوون و دواتر جودابوونەوە، ئەوکات دەتوانیت دڵنیابیت ئەم کەسە بەرەو نائاسودەیی دەچێت. ئەم شێوازی وەستانە بەئاشکرا قسەمان بۆ دەکات، پێمان دەڵێت: " کێشەیەك هەیە و منیش ئامادەم ڕووبەڕوی ببمەوە." قاچەکان ئەوەمان پێدەڵێن کە دەکرێت توڕەییەکەمان کڵپە بکات و سەربکێشێت بۆ شتی دیکە. لەبەرئەوە ئەگەر سەرنجی ئەو کەسانەتدا کە ئەم ڕەفتارە دەنوێنن یان خودی خۆت ئەم ڕەفتارانەت نواند، ئەوە دەبێت ئاگاداری ئەوەبیت کێشە بەڕێوەیە.

ئەگەر لەکاتی کێشە و دەمەقاڵێدا خۆمان بەدووربگرین لە بڵاوکردنەوەی قاچمان و دەستبەجێ پێکەوە دایانبنێین، ئەمە زۆرجار دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی پەشێوی و ئاڵۆزییەکان.

چەند ساڵێك لەمەوپێش، سیمینارێکم پێشکەشکرد، ژنێك لەناو ئامادەبوواندا باسی ئەوەی دەکرد کە چۆن هاوسەرەکەی دەیترسێنێت، بەهۆی ئەوەی لەبەردەم دەرگای ژوورەکەدا دەوەستێت و قاچی بڵاودەکاتەوە و بەردەم دەرگاکە دەگرێت. ئەم ڕەفتارە شتێك نییە بەکەم سەیر بکرێت، بەڵکوو لەڕووکەش و ناخیشەوە کاریگەری دەبێت و دەکرێت بۆ کۆنترۆڵکردن و

ترساندن بەکاربهێنرێت.
کەسە شەڕانگێزەکان زۆرجار ئەم شێوازی قاچ بڵاوکردنەوەیە پێکەوە لەگەڵ چاوەکانیان بەکاردەهێنن بۆ ئەوەی بەسەر ئەوانی دیکەدا خۆیان زاڵ بکەن. جارێکیان زیندانییەک پێی گوتم:" لێرەدا هەموو شتێك پەیوەندی بە شێوازی وەستانەوە هەیە: چۆن دەوەستین، چۆن دەردەکەوین. ئێمە لێرەدا نابێت بۆ یەك ساتیش لاواز دەربکەوین." من پێم وایە لەهەموو شوێنێکدا دەکرێت توشی کەسی شەڕانگێز و دڕندە ببینەوە، هەربۆیە دەبێت ئاگاداری شێوەی وەستانمان بین.
بەدڵنیاییەوە هەندێك جار بڵاوکردنەوەی قاچەکان دەکرێت بۆ سوودی خۆت بەکاریبهێنیت، بەتایبەت ئەو کاتەی دەتەوێت دەسەڵاتی خۆت بەسەر ئەوانی دیکەدا بسەپێنیت. پێشتر کارم ئەوەبوو ژنێکی ئەفسەر فێربکەم چۆن لەکاتی خۆپیشاندانەکاندا، کاتێك خەڵکی سەرکێش و یاخی دەبن، قاچەکانی بڵاوبکاتەوە. لەبەرئەوە ئەگەر لەکاتی وەستاندا قاچەکانت پێکەوە نوسابن یان زۆر نزیکبن لەیەکەوە، ئەو پەیامە بە بەرانبەرەکەت دەگەیەنیت کە تۆ لاوازیت. بۆیە ئەفسەرە ژنەکەش بە بڵاوکردنەوەی قاچەکانی زیاتر زاڵ دەبێت بەسەر بارودۆخەکەدا. بەمشێوەیەش بە کەسە سەرکێش و یاخیبووەکان دەڵێت: "من لێرەدا خاوەن دەسەڵاتم" ئەمەش وادەکات زیاتر کۆنترۆڵیان بکات و بارودۆخەکە هێور بکاتەوە.

شێوازی قاچ و پێیەکان لەکاتی ئاسودەییدا

سەرنجدانێکی وردی قاچ و پێیەکان پێتدەڵێن تا چەند لەگەڵ ئەوانی دیکەدا ئاسودەیت وە بە پێچەوانەشەوە. قاچ لێکئاڵاندن پێوەرێکی تەواو ڕاستە کە پێماندەڵێت چەندە ئاسودەین لەگەڵ کەسی بەرانبەردا (سەرنجی دیمەنی ٢٢ بدە). ئێمە ئەگەر هەست بە نائاسودەیی بکەین، ئەم شێوازە بەکارناهێنین. هەروەها کاتێك لەگەڵ کەسێکی دیکەداین و هەست بە بڕوا بەخۆبوون دەکەین، قاچمان لێکدەئاڵێنین. بڕوا بەخۆبوونیش بەشێکە لە ئاسودەیی. با سەرنجێك بدەین بزانین بۆچی ئەم بەشە ئەوەندە ڕاستگۆیە و بەم شێوەیە دەرخەری ڕاز و نیازەکانە.
لەکاتێکدا وەستاویت و قاچێکت دەهێنیت بەسەر قاچێکی دیکەتدا، هاوسەنگیت بەشێوەیەکی بەرچاو کەمدەبێتەوە. لەم حاڵەتەدا ئەگەر مەترسییەکت توشبێت، ئەوکات نە دەتوانیت بەئاسانی بوەستیت نە ڕابکەیت، چونکە لەو بارەدا، بەتەواوی لەسەر یەك قاچ هاوسەنگیت

ڕاگرتووە. لەبەر ئەم هۆکارە، مێشکمان تەنها لەو کاتەدا ڕێگەمان دەدات ئەم ڕەفتارە ئەنجام بدەین کە هەست بە ئاسودەیی یان بڕوا بەخۆبوون بکەین. ئەگەر کەسێك بەتەنها لە ئاسانسوارێکدا (بەرزکەرەوە)یەکدا بوەستێت و قاچێکی لەسەر قاچەکەی دیکەی دانابێت، کاتێك کەسێکی نامۆ دێتە ناو ئاسانسوارەکە (بەرزکەرەوە)کە دەستبەجێ قاچی ڕێکدەکاتەوە و هەردووکیان دەخاتە سەر زەوییەکە. ئەمەش ئاماژەیە بەوەی کە مێشك دەڵێت: "هیچ دەرفەتێکت نییە: ڕەنگە هەر ئێستا پێویستبێت ڕووبەڕوی مەترسییەك یان کێشەیەك ببیتەوە، لەبەرئەوە هەردوو پێیەکانت لەسەر زەوییەکە جێگیر بکە!"

کاتێك دوو هاوڕێ دەبینم لەگەڵ یەکتردا قسەدەکەن و قاچێکیان خستووەتە سەر قاچەکەی دیکەیان، دەزانم کە لەگەڵ یەکدیدا ئاسودەن.

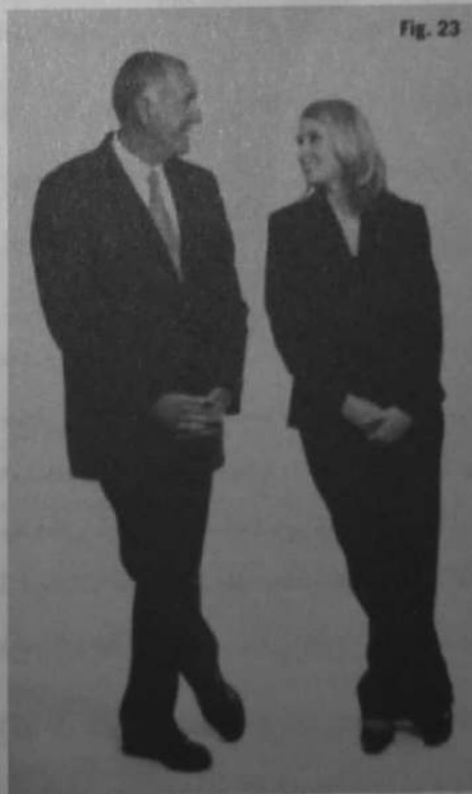


دیمەنی ٢٢: کاتێك هەست بە ئاسودەیی دەکەین، بەسادەیی قاچمان دەخەینە سەر قاچەکەی دیکەمان. ئەگەر کەسێك لەپڕ بێت بۆ لامان و حەزمان لە دیداری نەبێت، دەستبەجێ قاچمان ڕێکدەکەینەوە.

ئەم قاچ لێکئالأندنە ڕەفتارێکە کە دەکرێت لە پەیوەندییە کەسییەکاندا بەکاریبهێنیت بۆ ئەوەی کەسی بەرانبەرت بزانێت شتەکان لەنێوانتاندا باشن، ئەوەندە باشن کە تۆ بەئاسودەیی لەگەڵیدا دادەنیشیت. لێکئالأندنی قاچەکان ڕێگەیەکی زۆر باشە کە بەهۆیەوە هەستەکانمان دەگەیەنین بە بەرانبەرەکەمان (سەرنجی دیمەنی ٢٣ بدە).

بەم دواییانە چووم بۆ ئاهەنگێك لە فلۆریدا لەوێ منیان بە دوو ژن ناساند کە تەمەنیان لە

سەرەتای شەستەكاندا بوو، لەكاتی ناساندنەكەمدا، یەكێك لە ژنەكان لەپڕ قاچێكی خستە سەر قاچەكەی دیكەی بەو جۆرە لەسەر یەك قاچ مایەوە و كەمێك بەلای هاوڕێكەیدا خۆی لاركردەوە. منیش گوتم: " ئێوە دەبێت زۆر دەمێك بێت یەكتر بناسن." چاویان ئەبڵەق بوو. یەكێكیان پرسی چۆن من ئەوەم زانی. منیش گوتم: " هەرچەندە ئێوە بۆ یەكەمجار منتان بینی، منێكی نامۆ، بەلام یەكێكتان قاچی خستە سەر قاچ. ئەگەر ئێوە زۆر یەكترتان خۆشنەوێت و متمانەتان بە یەكتر نەبێت، ئەم ڕەفتارە شتێكی زۆر نامۆیە و شتی لەم شێوە ناكەن." هەردووكیان دایان لە قاقای پێكەنین. یەكێكیان پرسی،" دەتوانیت مێشكیش بخوێنیتەوە؟" منیش پێكەنیم و گوتم نەخێر. دوای ئەوەی بۆم ڕوونكردنەوە هۆكار چی بوو زانیم پەیوەندییەكەیان درێژخایەنە، یەكێك لە ژنەكان دانی بەوەدا نا كە لە سەردەمی منداڵییەوە لە قوتابخانەوە هاوڕێن. جارێكی دیكە قاچەكان سەلماندیان كە پێوەرێكی زۆر ڕاستگۆی هەستەكانن.



دیمەنی ٢٣: كاتێك دوو كەس پێكەوە قسەدەكەن و هەردوكیان قاچیان لەسەر قاچەكەی دیكەیان داناوە، ئەمە مانای وایە ئەم دوو كەسە لەگەڵ یەكتردا زۆر ئاسودەن.

وریابە هەندێکجار تاوانبارەکان پاڵدەدەنەوە بە دیوارێکدا و قاچیان لەسەر قاچەکەی دیکەیان دادەنێن. کاتێك دەبینین پۆلیس لەوێوە تێپەڕدەبێت، ئەم تاوانبارانە وا خۆیان نیشاندەدەن کە زۆر هێور و لەسەرخۆن، چونکە ئەم ڕەفتارە ڕووبەڕوی ئەو ترسە دەبێتەوە کە مێشك هەستی پێدەکات. ئەم تاوانبارانە بۆ ماوەیەکی زۆر بەمشێوەیە نامێننەوە. پۆلیسە بە ئەزموونەکانی تایبەت بەم بوارە دەزانن ئەم کەسانە خۆیان وایان کردووە، بەڵام بەنیسبەت کەسێکی نەشارەزاوە، ئەم کەسانە باش و بێتاوان دەردەکەون.

دیمەنی قاچ و پێیەکان لەکاتی ژواندا

لەکاتی ئاسودەییمان لە پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکاندا، قاچ و پێیەکانمان وەك قاچ و پێی ئەو کەسەیە کە لەگەڵیداین و قاچەکانیش بەدڵخۆشی و چالاکی دەمێننەوە. لەڕاستیدا کاتێك لە پەیوەندییەکی خۆشەویستیدا لەوپەڕی ئاسودەییداین، پێیەکانیش لەگەڵ کەسی بەرانبەر دڵخۆش دەبن و جارجارە قاچەکان خۆیان دەدەن لە قاچی کەسی بەرانبەر (تەماشای خشتەی ژمارە ١٦ بکە).

خشتەی ژمارە ١٦: تێگەشتن لە پەیوەندییە ڕۆمانسییەکان
ساڵی پار لە لۆس ئەنجەلس بووم، لە بارەی زمانی جەستەوە ڕاهێنانم بە کەسێك دەکرد کە لە بەرنامە و کاروباری تەلەفزیۆنیدا کاری دەکرد، کەسێکی زۆر بەخشندە و باش بوو، منی برد بۆ چێشتخانەیەکی مەکسیکی بەناوبانگ کە لە نزیك ماڵی خۆی بوو. دەیویست بەردەوام بم لە قسەکردن و بەدەم نانخواردنەوە باسی زمانی جەستەی بۆ بکەم. دەستی ڕاکێشا بۆ دوو کەس کە خۆشەویستی یەکتربوون و لەسەر مێزێك دانیشتبوون. گوتی: " بەپێی ئەو شتانەی کە تۆ دەیبینیت، پێتوایە ئەو دووانە پێکەوە دڵخۆشن و پەیوەندییەکەیان باشە؟" کاتێك سەیرمانکردن، سەرەتا بینیمان پاڵیاندابوو بە یەکەوە (شانیان بە شانی یەکەوە بوو)، بەڵام کاتێك بەردەوامبوون لە نانخواردن و گفتوگۆکردن، هەردووکیان پاڵیاندایەوە بە کورسییەکەوە و لەیەکتر دوورکەوتنەوە، هیچ شتێکیشیان نەگوت. ئەو کابرای کە لەگەڵم بوو وایزانی شتێك کەوتووەتە نێوانیان. منیش گوتم:" تەنها تەماشای سەروو مێزەکە مەکە، تەماشای ژێر مێزەکەش بکە." کارێکی ئاسان بوو، چونکە مێزەکە هیچ شتێکی بەسەرەوە نەبوو وە هیچ بەربەستێکیش نەبوو قاچیان داپۆشێت. دەستم ڕاکێشا و گوتم: " سەرنج بدە

پێیەکانیان چەندە نزیکە لە یەکەوە." ئەگەر پێکەوە ئاسودە نەبن، پێیەکانیان ئەوەندە نزیک نابن لەیەکەوە. مێشکیشیان ڕێگە بەوە نادات، پێکەوە سەرنجی پێی ئەو دوو ئاشقەمان دەدا، دەمانبینی زوو زوو لەژێر مێزەکەوە پێیان دەدا لە پێی یەکتر و دەیانخشاند بە یەکتردا. بە تێبینی لە لای خۆم نووسیم " ئەم ڕەفتارە گرنگە، ئەوە پیشان دەدات نێوانیان باشە." کاتێکیش تەواوبوون، هەردووکیان هەستان و پیاوەکە دەستی خستە کەمەری ژنەکە و بەبێ ئەوەی هیچ بڵێن ڕۆشتن. ئەمەش لێکدانەوەکەی منی سەلماند. هەرچەندە هیچ قسەیەکیشیان نەکرد، بەڵام زمانی جەستەیان هەموو شتێکی گوت.
هیچکات لەخۆت پرسیووە بۆچی لەژێر مێز و لەناو حەوزی مەلەوانیدا بەرێژەیەکی زۆر پێیەکان بەریەك دەکەون؟ ئەمە بۆ دوو هۆکار دەگەڕێتەوە: یەکەم، چونکە کاتێك بەشەکانی جەستەمان دیارنین و نابینرێن، مێشك هەستدەکات لە سەرنجی کەسانی دیکە دوورن. هەموومان خەڵکمان بینیووە لە مەلەوانگە گشتییەکاندا بەشێوازێك ڕەفتار دەکەن وەك بڵێیت لە شوێنێکی تایبەتیدان. دووەم، پێیەکانمان ژمارەیەکی ئێجگار زۆر هەستەدەماری تێدایە، شوێنێکە کە مێشك لێرەدا کۆتایی بە هەستە دەمارەکانی تایبەت بە سێکس دەهێنێت. خەڵکی لەژێر مێزەکانەوە قاچەکانیان لەیەك دەدەن، چونکە هەستێکی خۆشیان پێدەدات و دەکرێت لەڕووی سێکسییەوە بیانوروژێنێت. بە پێچەوانەشەوە، ئەگەر کەسێکمان بەدڵ نەبێت یان هەست بە نزیکی نەکەین لەگەڵیدا، کاتێك لەژێر مێزەکەوە بەڕێکەوت قاچمان بەریەك دەکەوێت، بەخێرایی دووری دەخەینەوە.

لەکاتی ژواندا، بەتایبەت ئەو کاتەی کە دانیشتوون، کاتێك کچان هەست بە ئاسودەیی دەکەن لەگەڵ بەرانبەرەکەیان، زۆرجار یاری بە پێڵاوەکانیان دەکەن و بە پەنجەی قاچیان نوکی پێڵاوەکانیان بەرز دەکەنەوە، بەڵام ئەگەر ئەم کچە هەست بە نائاسودەیی بکات، لەپڕ ئەم ڕەفتارە دەوەستێت. کاتێك کوڕێك لە چێشتخانە و کافتریا و شوێنە گشتییەکاندا داوای خوازبێنی لە کچێك دەکات، دەتوانێت بەپێی ئەم ڕەفتارە (یاریکردن بە پێڵاو)، بەباشی خوێندنەوە بۆ بابەتەکە بکات، کاتێك خوازبێنیکار لە کچەکە نزیکدەبێتەوە، ئەگەر کچەکە لە یاریکردن بە پێڵاوەکانی وەستا، بەتایبەت ئەگەر لەگەڵیدا کەمێك ڕووی لە کاکی خوازبێنیکار وەربگرێت و جزدانەکەی کۆبکاتەوە، ئەوە کاکی خوازبێنیکار قوڕکراوە بەسەریدا و

ڕەتکراوەتەوە.

تەنانەت ئەگەر کچێك قاچەکانیشی نەدات لە قاچی بەرانبەرەکەی، سەرئەنجام یاریکردن بە پێڵاوەکانی جۆرێکە لە جوڵە و جوڵەش سەرنجی بەرانبەر ڕادەکێشێت. لەبەرئەوە ئەم ڕەفتارە دەڵێت: " سەرنجم بدە،" ئەمەش پێچەوانەی ڕەفتاری وەستاوییە کە پێشتر باسمانکرد. ئەمەش بەشێکە لە مێشکمان کە لەو کەسانە یان لەو شتانە نزیکمان دەکاتەوە بەدڵمانن و متمانەمان پێیانە، وە لەو کەسانە و لەو شتانەش دوورماندەخاتەوە کە بەدڵمان نین و متمانەمان پێیان نییە. قاچ خستنە سەر قاچ تەنانەت بە دانیشتنیشەوە ڕاستییەکان دەردەخەن. کاتێك خەڵکی لەگەڵ یەکتردا دادەنیشن، زۆر گرنگە سەرنج بخرێتەسەر ئاڕاستەی پێیەکانیان. ئەگەر کەسێك لەگەڵ هاوڕێکەی دابنیشێت، لە حاڵێکی باشدابێت و قاچ بخاتە سەر قاچ، ئەو قاچەی کە لەسەر قاچەکەی دیکەی ڕوودەکاتە کەسەکە. ئەگەر هاوڕێکەی باسی بابەتێك بکات کە ئەم حەزی لێی نەبێت، قاچی ڕوودەکاتە لایەکی دیکە، بەم جۆرەش ڕانی دەبێت بە بەربەست لەنێوانیاندا (سەرنجی دیمەنی ٢٤ و ٢٥ بدە). ئەم بەربەست دانانە شێوازێکی دیکەی مێشکمانە کە هەوڵدەدات بمانپارێزێت. ئەگەر هەردوولا دابنیشن و قاچ بخەنە سەر قاچ، مانای وایە پێکەوە دەگونجێن.

مەودای نێوانمان

ئایا چۆن دەزانیت ئەو کەسەی یەکەمجار دەیبینیت تۆی بەدڵە یان بەپێچەوانەوە حەز بە دیدارت ناکات؟ ڕێگایەك بۆ دۆزینەوەی ئەمە بریتییە لە بەکارهێنانی شێوازی " تەوقەکردن و چاوەڕێکردن." با بزانین ئەم شێوازە چۆنە.

کاتێك یەکەمجار خەڵکی دەبینیت، زۆر گرنگە سەرنجی ڕەفتاری پێ و قاچەکانیان بدەیت، چونکە پێتدەڵێن ئەم کەسانە هەستیان چۆنە بەرانبەرت. من وەك خۆم کاتێك یەکەمجار کەسێك دەبینم، ئاسایی خۆم لاردەکەمەوە بەڕووی کەسەکەدا و بە گەرموگوڕی تەوقەی لەگەڵدا دەکەم (بەپێی کەلتور و هەلومەرجی شوێنەکە). دواتر بەشێوەیەکی گونجاو چاوم لە چاوی دەبڕم، دواتر هەنگاوێك دێمەوە دواوە و چاوەڕێدەکەم بزانم چی ڕوودەدات. یەکێك لەم سێ وەڵامە دەکرێت ڕوویدات: یەکەم، کەسەکە لەشوێنی خۆیدا دەمێنێتەوە، ئەمەش پێم دەڵێت ئەو کەسە بە مەودای نێوانمان ئاسودەیە. دووەم، کەسەکە هەنگاوێك دەڕواتە دواوە یان کەمێك ڕووی خۆی وەردەگێڕێت، ئەمەش پێم دەڵێت کەسەکە پێویستی بە بۆشایی و دووری زیاترە

یان دەیەوێت بڕوات بۆ شوێنێکی دیکە. سێیەم، کەسەکە هەنگاوێك لێم نزیکتردەبێتەوە، ئەمەش مانای وایە کەسەکە ئاسودەیە لەگەڵمدا.)



دیمەنی ٢٤: لەم وێنەیەدا پیاوەکە قاچی ڕاستی بەشێوازێك داناوە کە ئەژنۆی بووە بە بەربەستێك لەنێوان خۆی و ژنەکەدا.



دیمەنی ٢٥: لەم وێنەیەدا پیاوەکە قاچی بەشێوازێك داناوە کە ئەژنۆی نزمترە، بەم جۆرە بەربەستی نێوان خۆی و ژنەکە نەماوە.

لەبیرت بێت پێیەکان ڕاستگۆترین بەشی جەستەن. ئەگەر کەسێك پێویستی بە مەودای زیاتربێت، ئەوە پێی دەدەم. ئەگەر لەگەڵم ئاسودەبێت، پێویست ناکات نیگەرانی ئەو دوورییەبم کە لە نێوانماندایە. ئەگەر کەسێك هەنگاوێك لێم نزیکببێتەوە، مانای وایە کەسەکە لەگەڵم ئاسودەیە. ئەم زانیارییە لە هەموو کۆمەڵگە و بارودۆخێکدا سوودی هەیە.

شێوازەکانی ڕۆشتن

کاتێك باسی پێ و قاچەکان دەکەم، هەستدەکەم کەمتەرخەمیم نواندووە ئەگەر ئاماژە بەو زانیارییانە نەدەم کە بەهۆی شێوازەکانی ڕۆشتنەوە دەستماندەکەون. زاناکان ئەوەیان خستووەتەڕوو کە چل شێوازی جیاواز ڕۆشتنمان هەیە. ئەگەر پێت وایە ئەمە زۆرە، بیرێك لەو پارەوانە بکەرەوە کە ئەکتەرەکان پێیدا دەڕۆن و خۆیان نمایشدەکەن. چارلی چاپلن، جۆن واین، مەی وێست، گراوجۆ ماکس، هەموو ئەم ئەکتەرانە شێوازێکی ڕۆشتنی خۆیان هەیە، هەروەها بەهۆی ڕێکردنیان لە پارەوەکاندا، تەنانەت کەسایەتیی ئەم ئەکتەرانە دەردەکەوێت. شێوازی ڕۆشتنمان وێنای هەڵوێست و بارودۆخمان دەکات. شێوازەکانی ڕۆشتن جۆراوجۆرن.

ئەمانە هەندێك لەو شێوازانەن: ڕۆشتنێك كە لەسەرخۆیە و بۆ كات بەسەربردنە (پیاسەكردن)، ڕۆشتنێكی خاوخلیچك بەتایبەت لەو كاتەدا كە پێویستە پەلەپەل بكەیت، ڕۆشتنێك بە هەنگاوی قورسەوە بەتایبەت لەكاتێكدا ماندویت یان ناتەوێت بگەڕێیت یان شوێنەكە سەختە بۆ ڕێكردن، ڕۆشتنێك كە هەنگاوەكان كورتن و لەگەڵیدا جەستەشت دەجولێت (ئەم شێوازە زیاتر لەو كەسانەدا بەدیدەكرێت كە قەڵەن)، ڕۆشتنێك كە شەلینی لەگەڵدابێت، ڕۆشتنێك بەشێوازێكی تەمبەڵانە كە پێیەكانت زۆر بەرز نەكەیتەوە و بیانخشێنیت بە زەویدا، ڕۆشتنێك كە بەنهێنی بێت و لەكاتێكدا بێت كە نەتەوێت ببینرێیت، ڕۆشتنێك كە پەلە بێت و سەرقاڵیت پێوە دیاربێت، ڕۆشتنێك كە پێیەكانت كەمێك دەدەیت بە زەویدا بەتایبەت لەكاتی تورەییدا، ڕۆشتنێك كە بۆ خۆشییە و لە شوێنە گشتیەكاندایە و پێیەكان زیاتر دەكرێنەوە، ڕۆشتنێك كە لەسەر پەنجەكان بێت، ڕۆشتنێك كە لەگەڵیدا شان بادەیت (ئەمە لەو كەسانەدا بەدیدەكرێت كە زۆر لەخۆیان ڕازین و بەپۆزەوە دەڕۆن).

بەنیسبەت ئەو كەسانەی سەرنجی ڕەفتارەكان و زمانی جەستە دەدەن، ئەم شێوازانە گرنگی خۆیان هەیە، چونكە گۆڕانكارییەكان كە لەشێوازی ڕۆشتندا ڕوودەدەن، بیركردنەوە و هەستی كەسەكە دەردەخەن. ئەو كەسەی كە بەشێوەیەكی ئاسایی دڵی خۆشە، كاتێك هەواڵی پێدەدەن كە خێزانەكەی بریندازبووە، لەپڕ شێوازی ڕۆشتنی دەگۆڕێت.

كاتێك كەسێك هەواڵێكی ناخۆش یان تراژیدی دەبیستێت، لەپڕ لە ژوورەكەی ڕادەپەڕێت و دێتە دەرەوە بۆ ئەوەی یارمەتی بگەیەنێتە شوێنەكە، یان هەواڵی ناخۆش وادەكات كەسەكە بەشێوازێك ڕێ بكات وەك بڵێیت هەموو دونیا بەسەر كۆڵیەوەیەتی.

گۆڕانكارییەكان لەشێوازی ڕۆشتندا پێویستە بەهەند وەربگیرێن، چونكە ئاگادارمان دەكەنەوە كە ڕەنگە شتێكی نەشیاو هەبێت، یان كێشەیەك چاوەڕێمان بكات، یان ڕەنگە ڕووداوێكی ناخۆش ڕوویدابێت. بەكورتی، ئەم گۆڕانكارییانە پێماندەڵێن شتێكی گرنگ هەیە. پێماندەڵێن بۆچی ئەو كەسە شێوازی ڕۆشتنی لەپڕ گۆڕا. ئەم زانیارییانە لە پشكنین و لێكۆڵینەوەی كەسی بەرانبەردا یارمەتیمان دەدەن. دەكرێت شێوازی ڕۆشتنی كەسێك یارمەتیمان بدات ئەو شتانە ئاشكرا بكەین كە كەسەكە بەبێئاگایی دەریدەخات (تەماشای خشتەی ژمارە ١٧ بكە).

خشتەی ژمارە ١٧: گومانلێکراوان
کەسە گوماناوییەکان خۆیان هەست ناکەن کە چەندە زانیاری دەدرکێنن. کاتێک لە نیویۆرک کارم دەکرد، لەگەڵ یەکێك لە هاوپیشەکانم زۆرجار لە شەقامەکاندا تەماشای کەسە گوماناوییەکانمان دەکرد کاتێك هەوڵیاندەدا خۆیان بکەن بەناو قەرەباڵغیدا، بەڵام یەکێك لەو شتانەی کە سەرکەوتوو نەبوون تێیدا ئەوەبوو کە زۆرجار دەچوونە قەراغ ڕێگاکە، بەشێوەیەکی خۆڕسکانە ڕەفتاریان دەگۆڕا. هەموو ئەو خەڵکە شوێنێکیان هەبوو بۆی بچن، لەبەرئەوە بەمەبەستەوە ڕێیان دەکرد، بەڵام کەسە گوماناوییەکان (مامەڵەکارانی ماددە هۆشبەرەکان، دزەکان، قۆڵبڕەکان) خۆیان مەڵاس دەدەن و چاوەڕێی یەکەم نێچیریان دەکەن، لەبەر ئەوە شێوازی وەستان و هەنگاونانیان جیاوازە. هیچ ئاڕاستەیەك و شوێنێکی دیاریکراو نییە بۆی بچن، تەنها ئەو کاتە نەبێت هێرش دەکەن. کاتێك یەکێك لەم کەسانە بەرەو ڕووت دێن، ئەو نائاسودەییەی کە هەستی پێدەکەیت بەهۆی ئەوەیە مێشکت لێکدانەوەی خۆی دەکات و هەوڵدەدات بتپارێزێت و نەهێڵێت ببیت بە نێچیری ئەم کەسە. لەبەرئەوە جاری داهاتوو ئەگەر لەناو شاردابوویت، چاو بۆ گومانلێکراوان بگێڕە. ئەگەر کەسێکت بینی بەبێ هیچ مەبەستێك دەسوڕێتەوە و لەپڕ ڕاستەوخۆ بەرەو ڕووت دێت، وریابە و هەتا دەتوانیت لەو شوێنەدا مەمێنە! تەنانەت ئەگەر لەناخی خۆشتدا هەستتکرد شتێکی وا هەیە، گوێ بۆ ناخت بگرە و بەگوێی بکە.

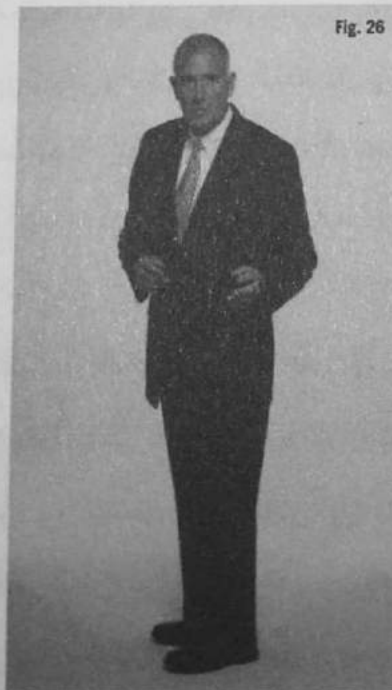
پێیە ڕاستگۆکان / پێیە درۆزنەکان

کاتێك لەگەڵ کەسێکی کۆمەڵایەتی و ڕاستگۆ هەڵسوکەوت دەکەیت، دەبێت پێیەکانی ئاوێنەی پێیەکانی تۆ بێت و ڕووی لەتۆ بێت، بەڵام ئەگەر کەسێك ڕووی لەتۆ بێت و پێیەکانی ڕوویان لە لایەکی دیکەبێت، ئەوە دەبێت لەخۆت بپرسیت: ئەمە بۆ! هەرچەندە کەسەکە جەستەی ڕووی لەتۆیە، بەڵام ئەمە ڕەفتارێکی ڕاستەقینە نییە و ئاماژەیە بە چەند شتێك کە دەبێت لێکۆڵینەوەیان لێبکرێت. ئەم شێوازە وەستانە پێماندەڵێت ئەم کەسە پێویستە بڕوات، یان ئەم کەسە حەزی لەو شتە نییە کە باس دەکرێت. دەکرێت کەسەکە زۆر ویستی لەوە نەبێت یارمەتبێت بەدەمتەوە، یان خۆشحاڵ نییە بەرانبەر بەو شتەی کە گوتراوە.

سەرنج بدە کاتێك حەزمان لە چارەی کەسێك نییە لە شەقامێکدا لێمان نزیکدەبێتەوە، زۆرجار

لە کەمەر بۆ سەرەوە ڕووی تێدەکەین و سەرنجی دەدەین، بەڵام پێیەکانمان ڕووی کردووەتە ئەو شوێنەی کە بۆی دەڕۆین. ئەم پەیامە کە ئێمە دەینێرین بۆ بەرانبەرەکەمان مانای ئەوەیە ئێمە بۆ ماوەیەکی کورت لێرە دەمێنینەوە.

ماوەی چەندین ساڵ مەشقم بەو پشکنەرانە کردووە کە لە فڕۆکەخانەکاندا کاردەکەن. شتانێکی زۆریان لێوە فێربووم، هیوادارم ئەوانیش شتێك لە منەوە فێربووبن. یەکێك لەو شتانەی کە فێری ئەفسەرانی فڕۆکەخانەم کرد ئەوەبوو لەکاتی پشکنینی کەلوپەل و جانتاکاندا، چاو بۆ ئەو سەرنشینانە بگێڕن کە پێیەکانیان ڕووی لە شوێنی چوونەدەرەوەیە (سەرنجی دیمەنی ٢٦ بدە). لەکاتێکدا ئەم سەرنشینانە پەلەیانە بە گەشتەکەیان ڕابگەن، بەڵام لەم کاتەدا پشکنەر گومان دەکات. لە توێژینەوەکاندا ئەوەمان دۆزیووەتەوە، ئەو کەسانەی کە لێدوان دەدەن و قسەدەکەن بۆ نموونە دەڵێن: " جەنابی ئەفسەر، هیچ شتێکم نەشاردووەتەوە،" بەڵام پێیەکانی ڕوویان لەولایە، زیاتر جێگەی گومانن و دەکرێت شتێکیان شاردبێتەوە کە پێویست بکات ئاشکرابکرێت. بەکورتی، ئەم کەسانە بەڕووخساریاندا دیارە کە زۆر هاوکارتن و وشەکانیشیان زۆر دڵنیایی پێوەدیارە، بەڵام پێیەکانیان ئەوە دەردەخەن کە ئەم کەسانە ڕاستگۆنین.

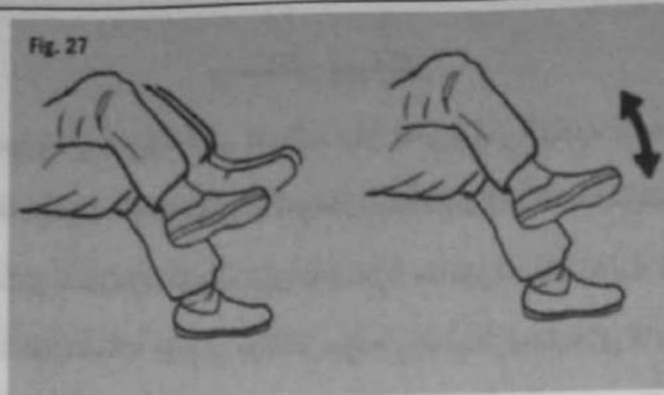


دیمەنی ٢٦: کاتێك کەسێك قسەت بۆ دەکات پێیەکانی ڕوویان لەولایە، ئەوە ئاماژەیە بەوەی ئەو کەسە دەیەوێت بڕوات بۆ شوێنێکی دیکە، ئاگاداری ئەم ڕەفتارە بە، چونکە مانای وایە کەسەکە دەیەوێت دووربگرێت.

گۆڕانکارییە گرنگەکان لە جوڵەی پێ و قاچەکاندا

جوڵە و لەرزینی قاچەکان شتێکی ئاساییە. هەندێك خەڵك بەردەوام وادەکەن، هەندێکیش هەرگیز نایکەن. ئەمە مانای ئەوە نییە کەسەکە درۆ دەکات. هەردوو کەسە درۆزن و ڕاستگۆکانیش قاچیان بەرزونزم دەکەن و دەیلەرزێنن. گرنگترین هۆکار بۆ ئەوەی لێی تێبگەین ئەوەیە بزانین لە چ کاتێکدا ئەم ڕەفتارە دەستپێدەکات یان گۆڕانکاری بەسەردادێت. بۆ نموونە: باربارە وۆڵتەرز، کەسایەتیی دیاری ئەمریکا و بەناوبانگ لەبواری بەرنامەی تەلەفزیۆنی و چاوپێککەوتنەکاندا، چاوپێککەوتنی لەگەڵ کیم باسینگەر ئەنجام دا کە پاڵێورابوو بۆ بردنەوەی خەڵاتی ئەکادیمی. بەدرێژاییی چاوپێککەوتنەکە، کیم باسینگەر پێیەکانی بەرزونزمیان دەکرد (بەو شێوازەی کە کەسێك لە شوێنێك دادەنیشێت و قاچ دەخاتە سەر قاچ و تەنها پێیەکانی دەجولێنێت). هەروەها دەستەکانی زۆر نیگەران و پەشۆکاو دیاربوون. کاتێك وۆڵتەرز دەستیکرد بە پرسیارکردن لە باسینگەر، لەبارەی کێشە و دژواریی لایەنی دارایییەوە چەند پرسیارێکی لێکرد، بەڵام کاتێك لەبارەی وەبەرهێنانێکەوە پرسیاری لێکرد کە خۆی و مێردەکەی دەستیان پێکردبوو، پێی باسینگەر لە بەرزونزمییەوە گۆڕا بۆ جوڵەی تەواو و جوڵەکەی زیادیکرد (واتە ئەمجارە تەنها پێی ناجولێنێت، بەڵکوو لە ئەژنۆی تاوەکو پێی بەرزونزم پێدەکات). شتێکی زۆر کتوپڕ و ئاشکرابوو. ئەمە مانای ئەوە نادات کە درۆ دەکات یان لەکاتی وەڵامدانەوەدا دەیەوێت درۆیەك بکات، بەڵام ئەمە زۆر بەئاشکرا دیاربوو کە پەرچەکرداری مێشکیەتی بەرانبەر بە شتێکی نەرێنی و دەلالەت لەوە دەکات ئەم کەسە ڕقی لەو پرسیارەیە.

بەپێی دکتۆر جۆی کولی، هەرکاتێك گۆڕانکاری لە قاچەکاندا ڕوویدا و جوڵەکەی قاچی کەسێك کە دانیشتووە لە کەمەوە بوو بە جوڵەیەکی بەرچاو، ئەوە ئاماژەیەکی زۆر باشە کە پێماندەڵێت ئەو کەسە شتێکی نەرێنی بینیووە یان بیستووە و دڵخۆش نییە لەوبارەیەوە (سەرنجی دیمەنی ٢٧ بدە). لەرزینێکی کەمی پێیەکان ئاماژەیە بە پەشۆکان و نیگەرانی، هەروەها جوڵەی زیاتر و بەرزونزمیی پێیەکان ڕێگایەکی سروشتییە بۆ بەرەنگاربوونەوەی شتە ناخۆشەکان. یەکێك لە جوانییەکانی ئەم ڕەفتارە ئەوەیە کە خۆڕسکە، زۆربەی خەڵکی خۆشیان ئاگایان لێی نییە کە ئەم ڕەفتارە دەنوێنن.



دیمەنی ٢٧: کاتێك لەپڕ پێیەکان بەرز و نزم دەکات، زۆرجار ئاماژەیە بە نائاسودەیی. ئەم شێوازە لەو کەسانەدا بەدی دەکرێت کە چاوپێککەوتنیان لەگەڵدا دەکرێت و پرسیارێکیان لێدەکرێت کە حەزیان لێی نییە.

دەتوانیت ئەم ئاماژەیە بەکاربهێنیت و پرسیارێك بکەیت لە کەسی بەرانبەر کە ببێتە هۆی دروستبوونی جوڵەی قاچەکان (یان هەر جوڵەیەکی دیکەی کتوپڕ)، بەم شێوەیە دەزانیت کام پرسیار و کام بابەت کێشەی بەدواوەیە یان کەسەکە پێی ئاسودە نییە. بەم ڕێگایە ڕاستییە شاراوەکان لە خەڵکی دەردەهێنیت (تەماشای خشتەی ژمارە ١٨ بکە).

خشتەی ژمارە ١٨: ڕاز لە دانی بهێنە، کلاید بدۆزەرەوە.
بەباشی لەبیرمە جارێك چاوپێککەوتنێکم لەگەڵ ئافرەتێکدا ئەنجامدا کە پێدەچوو بەشداربێت لە تاوانێکی قورسدا. بۆ ماوەی چەند کاتژمێرێك گفتوگۆکەمان هیچ دەرئەنجامێکی نەبوو. زۆر ناخۆش و بێزارکەر بوو. ئافرەتەکە هیچ ڕەفتارێکی گرنگی نەنواند، بەڵام سەرنجم دەدا بەردەوام لەرە بە قاچی دەکات، چونکە تارادەیەك پەیوەندی بە بابەتەکەوە هەبوو. سەرەتا ئەم ڕەفتارە گرنگییەکی ئەوتۆی نەبوو هەتاوەکو ئەو کاتەی پرسیارم لێکرد، " کلاید دەناسیت؟" دەستبەجێ لەگەڵ بیستنی پرسیارەکەمدا، هەرچەندە بە زمان هیچی نەگوت، بەڵام پێیەکانی گۆڕانکاری بەسەردا هات و بەرز و نزمیان دەکرد. ئەمەش ئاماژەبوو بەوەی ئەو ناوە کاریگەرییەکی نەرێنی لەسەر ئەم ئافرەتە جێهێشتووە. دوای پرسیارگەلێکی زۆر، دانی بەوەدا نا کە "کلای" ئەمی بەکارهێناوە بۆ دزینی بەڵگەنامەکانی حکومەت لەژێرزەمینێك لە ئەڵمانیا. پەرچەکرداری قاچەکانی بەرانبەر بەو پرسیارە بۆ ئێمە ئاماژەیەکی گرنگ بوو، لەبەرئەوە گومانمان کرد شتی زیاتر هەبێت بۆ ئەوەی لێکۆڵینەوەی لەسەر بکەین. جارێکی دیکە دانپێدانانەکەی سەلماندی گومانەکەمان ڕاست بوو.

وەستانی پێیەکان

ئەگەر کەسێك بەردەوام قاچ و پێیەکانی لەرزاند یان بەرزونزمی پێکرد و دواتر لەپڕ وەستا، پێویستە گرنگی بەمە بدەیت. ئەمە زۆرجار ئەوەمان پێدەڵێت ئەم کەسە توشی پەستان بووە، یان لەڕووی هەست و سۆزەوە گۆڕانکاری بەسەردا هاتووە، یاخود بە هەرشێوازێك بێت ترساوە. پرسیار لە خۆت بکە بۆچی مێشك جوڵە و هەڵبەز و دابەزی قاچەکانی گۆڕی بۆ وەستان. ڕەنگە شتێك گوترابێت یان پرسیارێك کرابێت کە بەهۆیەوە کۆمەڵە زانیارییەك ئاشکرابن کە کەسەکە نەیەوێت تۆ بیزانیت. دەکرێت کەسەکە شتێکی کردبێت و لەوە بترسێت تۆ پێیبزانیت.

قوفڵکردنی پێیەکان و جێهێشتن

کاتێك کەسێك لەپڕ پەنجەکانی پێی ڕوودەکاتە ناوەوە یان پێیەکانی لێکدەئاڵێنێت، ئەمە ئاماژەیە بەوەی ئەو کەسە هەست بە ئاسایش ناکات، نیگەرانە، یان هەست بە ترس دەکات. کاتێك چاوپێککەوتن لەگەڵ کەسێك دەکەم کە گومانی لێدەکرێت لە تاوانێکدا تێوەگلابێت، زۆرجار سەرنج دەدەم کاتێك توشی پەستان دەبێت، پێیەکانی لێکدەئاڵێت و پێکەوە گرێی دەدات. زۆربەی خەڵکی، بەتایبەت ئافرەتان، وا فێرکراون کە بەو شێوازە دانیشن، بەتایبەت لەو کاتانەی کە تەنورەیان لەپێدایە (سەرنجی دیمەنی ٢٨ بدە)، بەڵام لێکئاڵاندنی پاژنەی پێ بەو شێوازە، بەتایبەت ئەگەر ماوەیەکی زۆری خایاند، ئەوە شتێکی سروشتی نییە و پێویستە سەرنجی بخرێتەسەر و لێکۆڵینەوەی لەسەر بکرێت، بەتایبەت ئەگەر پیاوان ئەمەیان ئەنجامدا.



دیمەنی ٢٨: قوفڵکردن و لێکئاڵاندنی قاچەکان دەکرێت مانای نائاسودەیی یان نائاسایشی بدات. کاتێك خەڵکی ئاسودەن، پاژنەی پێیان دەکەنەوە و ئاسایی دەبنەوە.

لەکاتی ڕووبەڕووبوونەوەی مەترسیدا، لێکئاڵاندنی قاچەکان هەم دیسان بەشێکە لە وەڵامی مێشک. چاودێرە بەئەزموونەکانی زمانی جەستە لە چاوپێککەوتنەکاندا سەرنجی ئەوە دەدەن کە خەڵکی چەندە بەشێوەیەکی بەرچاو لەکاتی درۆکردندا قاچەکانیان دەوەستێنن، بەشێوەیەك وەك بڵێی بەستویەتی. یان قاچیان بەشێوازێك لێکدەئاڵێنن کە جوڵە لەخۆیان دەبڕن.

ئەمەش لەگەڵ ئەو توێژینەوەیەدا یەکدەگرێتەوە کە دەڵێت:" خەڵکی لەکاتی درۆکردندا جوڵەی دەست و قاچیان سنوردار دەکەن." دەمەوێت ئاگاداری ئەوەبیت کە جوڵەی کەمی قاچەکان مانای فێڵکردن نییە، مانای ئەوەیە کەسەکە خۆپارێز و وریایە، ئەمەش لەلایەن ئەو کەسانەی پەشۆکاون یان درۆدەکەن بۆ کەمکردنەوەی نیگەرانییەکانیان بەکاردەهێنرێت.

هەندێك کەس قاچیان یان پاژنەی پێیان کەمێك زیاتر قوفڵ دەکەن. لەڕاستیدا هەندێك کەس پێیەکانیان لە قاچی کورسییەکە دەئاڵێنن (سەرنجی دیمەنی ٢٩ بدە). ئەم ڕەفتارە پێماندەڵێت کەسەکە توشی کێشە بووە یان شتێك کێشەی بۆ دروستدەکات (تەماشای خشتەی ژمارە ١٩ بکە).



دیمەنی ٢٩: لێکئاڵاندنی قاچ بەدەوری کورسییەکەدا بەشێکە لە وەڵامی مێشك، مانای وایە کەسەکە نائاسودەیە یاخود نیگەرانە.

خشتەی ژمارە ١٩: سەرنجەکانت دووقات بکرەوە
تۆ پێویستە بەردەوام چاودێری ژمارەیەکی زۆر لە ئاماژەکان بکەیت کە سەرئەنجام دەتگەیەنن بە یەك خاڵ. بەم شێوەیە ئەگەری ڕاستەدرچوونی ئەنجامەکەت بەهێزتر دەبن. لە بابەتی قوفڵکردنی پێیەکاندا، بەدوای ئەو کەسانەدا بگەڕێ کە پێیەکانیان لە قاچی کورسییەکە دەئاڵێنن و دەستیان دەهێنن بە ڕانەکانیاندا (بەشێوازێك وەك بڵێیت بە پانتۆڵەکەیان دەستیان وشك دەکەنەوە). ئەم قوفڵکردنی پێیە وەڵامی مێشکە بۆ وەستان و دەستهێنان بە ڕانیشدا ڕەفتارێکی هێورکەرەوەیە. ئەم دوو ڕەفتارە پێکەوە ئەو ئەگەرە زیاتر دەکەن کە کەسەکە پارێزراو نییە. کارێکی ئەنجامداوە و لەوە دەترسێت ئاشکرابێت، بەم هۆیەشەوە توشی پەستان بووە.

هەندێکجار کەسەکە بەهۆی شاردنەوەی هەردوو پێی پێکەوە، ئاماژە دەکات بەوەی توشی پەستان بووە. کاتێك لەگەڵ کەسێك وتووێژ دەکەیت، سەیری پێیەکانی بکە بزانە لە بەردەمی کورسییەکەیەوە دەبیاتە ژێر کورسییەکەی. تا ئێستا هیچ توێژینەوەیەکی زانستی ئەمەی پشتڕاست نەکردووەتەوە کە دەمەوێت بیلێم، بەڵام بۆ ماوەی چەندین ساڵ سەرنجی ئەوەم داوە کاتێك پرسیارێك لە کەسێك دەکرێت (پرسیارێك کە ببێتە هۆی پەستانێکی زۆر)، کەسەکە پێیەکانی دەکێشێتەوە ژێر کورسییەکەی، کە دەکرێت وەك خۆ دورخستنەوە لە کەسی بەرانبەر بەکاریبهێنێت و خۆی دەربخات.

بەهۆی ئەم ئاماژانەوە دەکرێت نائاسودەیی کەسەکە بخەیتەڕوو، هەروەها دەکرێت لە لێکۆڵینەوەکاندا بەکاریبهێنیت و لێکۆڵینەوەکانی پێ ئاڕاستە بکەیت. کاتێك سەرنج دەخەیتەسەر ئەو کەسەی چاوپێکەوتنی لەگەڵ دەکرێت، دەبینیت کەسەکە بەهۆی قاچ و پێیەکانییەوە کۆمەڵێك زانیاریت پێدەدات کە خۆی نایەوێت باسی بکات. کاتێکیش بابەتەکە دەگۆڕێت و شتەکان هێوردەبنەوە، مێشك دەڵێت چیتر ئەم بابەتە ناخۆشە باسناکرێت و جارێکی دیکە پێیەکان دەردەکەونەوە.

پوختە

پـێ و قاچـەکان ڕاسـتگۆترین بەشـی جەسـتەن. پـەلی مـرۆڤ (هـەردوو دەسـت و هـەردوو قـاچ) زانیاریی ڕاسـت و دروسـت دەدەن بـە کەسـی تێبینیکار. ئەگـەر ئـەم زانیارییانـە بەشـێوەیەکی کارامـە بـەکاربهێنرێن، دەکرێـت لەهـەر بارودۆخێکدابێت یارمـەتیت بـدەن بەشـێوەیەکی باشـتر خـەڵکی بخوێنیتـەوە. کاتێـك زانیارییـەکانی سـەبارەت بـە شـێوازەکانی قـاچ و پێیـەکان لەگـەڵ بەشـەکانی دیکـەی جەسـتەدا کۆدەکەیتـەوە، ئـەوکات باشـتر لـە بەرانبەرەکـەت تێدەگـەیت و دەزانیـت چـۆن بیردەکاتـەوە و هەسـتی چـۆنە و بـەنیازە چـی بکـات. لەبەرئـەوە بـا لاپەڕەکـە هەڵبدەینەوە و سەرنجمان بخەینە سەر بەشەکانی دیکەی جەستە.

بەشی چوارەم

سمت

ئاماژەکانی تایبەت بە قەد، کلۆت، سنگ، هەروەها شانەکان

ئەم بەشە باسی کلۆت و سك و سنگ و شانەکان دەکات، کە هەمویان پێکەوە پێیان دەگوترێت قەد. بە هەمان شێوەی قاچ و پێیەکان، زۆرێك لەو ڕەفتارانەی کە تایبەتن بە قەدەوە، وێنای هەستی ڕاستەقینەی ئێمە دەکەن، چونکە قەدی مرۆڤ ژمارەیەك ئەندامی گرنگی تێدایە وەك: دڵ، سییەکان، جگەر، و سیستەمی هەرسکردن. لەبەرئەوە کاتێك هەست بە ترس دەکەین، چاوەڕێی ئەوەش دەکەین مێشکمان بەوریایی و بەوپەڕی هەوڵەوە ئەم ناوچەیە بپارێزێت. لەکاتی مەترسیدا، مێشك بە هەموو ئەندامەکانی دیکەی جەستە دەڵێت ئەم ئەندامە گرنگانە بپارێزن. با سەرنجی هەندێك لە ئاماژە گرنگەکانی قەد بدەین، ئەو نموونانە بخەینەڕوو کە پێمان دەڵێن چۆن ئەو ڕەفتارانە حاڵەتەکانی مێشکمان دەخەنەڕوو.

ڕەفتارە گرنگەکانی تایبەت بە قەد، کلۆت، سنگ، و شان

لاربوونەوە و دوورخستنەوەی قەد

وەك زۆربەی بەشەکانی دیکەی جەستەمان، قەدیش بەرانبەر بە مەترسییەکان پەرچەکرداری هەیە، ئەمیش بە هەوڵدان بە خۆدورخستنەوەی لە هەرشتێك کە بێزراوبێت و ببێتە مایەی فشار. بۆ نموونە: کاتێك شتێکمان تێدەگرن، مێشکمان ئاماژە دەنێرێت بۆ قەدمان بۆ ئەوەی دەستبەجێ لە مەترسییەکە خۆی لابدات. بەشێوەیەکی ئاسایی و بەبێ گوێدان بە شێوازی ئەو شتەی کە تێمان دەگیرێت، ئەم ڕەفتارە خۆی ڕوودەدات. ئەگەر لەبەردەمماندا هەست بە شتێکی جولاو بکەین، ئۆتۆمبێل بێت، لە یاریدابێت، یان هەر شتێکی دیکەبێت، خۆمان لادەدەین.

بەهەمان شێوە کاتێك کەسێك لەتەنیشت کابرایەکی بێزراو یان کەسێك کە حەزی لەچارەی نییە دەوەستێت، قەدی لاردەبێتەوە و لەم کابرا دووردەکەوێتەوە (تەماشای خشتەی ژمارە ٢٠ بکە). لەبەر ئەوەی قەدی ئێمە بەشی زۆری قورسایی جەستەمانی هەڵگرتووە و بە سەر هەردوو

قاچدا بڵاویدەکاتـەوە، هـەر خۆڕێککردنەوەیـەك و دووبـارە خۆڕێکخستنەوەیەك پێویستی بـە بڕێکی زۆر لە وزە و هاوسەنگی هەیە. کەواتە کاتێك قـەدی کەسێك لاربووەتـەوە، ئـەوە مێشك فەرمان دەکات وابێت. بۆیە دەتوانین بۆ لێکدانەوە لە بارودۆخی کەسەکە، پشت بـە ڕاستگۆیی ئەم ڕەفتارانە ببەستین. بۆ ئەوەی درێژە بەم ڕەفتارە بدەین و بە لاری بمێنینـەوە، پێویستمان بە وزەیەکی زیاترە.

(هەوڵبدە بە ویستی خـۆت بەشێوازێکی ناهاوسـەنگ بوەستیت، دەبینیـت بـەزوویی جەستەت ماندوو دەبێت، بەڵام ئەگەر ئەم ناهاوسەنگییە بەهۆی فـەرمانی مێشکەوەبوو (واتـە خۆکارانـە و بەبێ ویست بوو)، ئەوکات بە دەگمەن هەست بە ماندوێتی دەکەیت. ئێمـە بـە تـەنها خۆمـان لـە ئاست ئەو کەسانە لار ناکەینەوە کە نائاسودەمان دەکەن، بـەڵکوو دەکرێـت بەهێواشـی ڕوو لـەو شتانەش وەربگێڕین کە بەدڵمان نین یان ڕقمان لێیاندەبێتەوە.)

جارێکیان کچەکەمم برد بـۆ مۆزەخانەیـەك کـە تـازە کرابـووەوە لـە واشنتۆن. کاتێك بـەدەوری وێنەکاندا پیاسەمان دەکرد، سەرنجی گەنج و پیرم دەدا کە چۆن لـە وێنـەکان نزیکدەبوونـەوە. هەندێکیان ڕێك بە بەردەمی وێنەکاندا دەڕۆشتن، خۆیان بەرەو وێنەکە لاردەکردەوە بـۆ ئـەوەی بەوردی لە وێنەکە بڕوانن. لەکاتێکدا خەڵکەکە تەواو نزیکدەبوونەوە لە وێنەکان، سەرنجی چـەند کەسێکم دا بەدوودڵی و گومانەوە نزیکدەبوونەوە، دواتـر کـە وێنـەی ڕژێمـی نازییـەکانیان بینـی بەهێواشی و وردە وردە ڕوویان وەرگێڕا، چونکە ئەم وێنانـە یادگارییـەکی تاڵیـان لـە مێشکیاندا جێهێشتبوو. ئەوانەشی کـە بەدڕەوشتی و ئابڕوچوونەکانی ئـەو سـەردەمەیان بەچاوی خۆیـان بینیبـوو، بـە گۆشـەی ١٨٠ پلـە ڕوویـان وەرگێڕا و ڕوویـان لـە لایـەکی دیکـە کـرد و چاوەڕێی هاوڕێکانیان دەکرد تا تەواوبێن لە سەیرکردن. مێشکی ئـەم کەسـانە دەیگـوت:" بەرگەی ئەمـە ناگرم،" لەبەرئەوە جەستەشیان بەلایەکی دیکەدا سووڕا.

خشتەی ژمارە ٢٠: فێڵباز یان نامۆ؟
چەند ساڵێك لەمەوبەر، لە ئۆفیسێكی ئێف بی ئای لە نیویۆرك كارم دەكرد. لەو ماوەیەدا لە كاتی كاركردنم بەهۆی كارەكەمەوە بە شەمەندەفەر و میترۆ زۆر هاتوچۆم دەكرد و دەچوومە دەرەوەی شار و دەهاتمەوە. زۆری نەخایاند تێگەشتم كە خەڵكی چەندین فێڵی جیاواز بەكاردەهێنن بۆ ئەوەی لەكاتی هاتوچۆكردن و لەناو شوێنە گشتییەكاندا شوێنی زیاتر داگیر بكەن. زوو زوو كەسی وەهات دەبینی كە لەسەر كورسییەكەی دانیشتبوو، بەڵام خۆی بەملا و بەولادا دەخست، یان كاتێك پشتێنی سەلامەتی دەبەستەوە دەستی بڵاودەكردەوە بۆ ئەوەی خۆی بەسەر ئەوانی دیكەدا بسەپێنێت. ئەم جۆرە كەسانە بەردەوام چواردەوریان چۆڵ بوو، چونكە هیچ كەسێك نەیدەویست لێیان نزیك بێتەوە. كاتێكیش كەسێك لە تەنیشت یەكێك لەم كەسانەوە دادەنیشت، هەتا بیتوانیبا قەدی لاردەكردەوە و خۆی لێ دووردەخستەوە. تۆش پێویستە یەكجار سواری میترۆ یان شەمەندەفەر بیت بۆ ئەوەی بەجوانی لەم بابەتە تێبگەیت و بەچاوی خۆت ببینیت. گەشتمە ئەو بڕوایەی هەندێك بەمەبەست جوڵەی زیاتر دەكەن و بەشێوازێكی نامۆ ڕەفتار دەكەن تەنها بۆ ئەوەی خەڵك نزیكیان نەبێت و دووربن لە قەدیان. ئەوەی ڕاستیبێت جارێكیان دانیشتوویەكی نیویۆرك كە زۆر دەمێكبوو لەم شارەدا دەژیا، پێی گوتم: ئەگەر دەتەوێت خەڵكی لێت دووربكەونەوە، وەك شێت ڕەفتار بكە!

مرۆڤ هەر لەسەرەتای دروستبوونیەوە ئەم شێوازەی تێدا بەرجەستەبووە و بەرانبەر ئەو شتانەی كە بەدڵی نەبووە خۆی لاركردووەتەوە، تەنانەت وێنەیەك كە بەدڵمان نییە وا لە قەدمان دەكات لاربێتەوە و كەمێك خۆی دووربخاتەوە. تۆش وەك چاودێرێكی وردی زمانی جەستە، پێویستە ئاگاداری ئەوەبیت هەندێكجار خۆ دورخستنەوە لەپڕ ڕوودەدات هەندێكجاریش بەهێواشی. گۆڕانكارییەكی بچووكی جەستەمان بەسە بۆ ئەوەی هەستە نەرێنییەكانمان دەرببڕێت. بۆ نموونە: ئەو ئاشقانەی كە لەڕووی هەستەوە لێك جودان، جەستەشیان بە هەمان شێوە لەیەكتر دوور دەكەوێتەوە، دەستەكانیان زۆر بەریەك ناكەون، قەدیشیان خۆیان لە یەكتر دەپارێزن، كاتێكیش لە تەنیشت یەكتر دادەنیشن، خۆیان دەخەن بەلادا، بۆشاییەكی بێدەنگ لەنێوان خۆیاندا دروست دەكەن. كاتێكیش ناچارن لەپاڵ یەكتردا دابنیشن، بۆ نموونە: لەناو ئۆتۆمبێلدا، تەنها سەریان دەسوڕێنن و ڕوو لە یەكتر دەكەن، نەك قەدیان.

شاردنەوە و پیشاندانی ڕووکەش

ئەم شێوازانەی ناوقەد، کە پەرچەکردارێکن مێشك بەکاریاندەهێنێت، ئاماژەیەکی ڕاستەقینەن کە دەبنە هۆی ئەوەی هەستەکان دەربخەن. کاتێك کەسێك لە پەیوەندییەکدایە و پێی وایە کێشەیەك هەیە و شتەکان باش ناڕۆن، زۆرجار هەستدەکات بەرانبەرەکەی لەڕووی فیزیاییەوە کەمێك دوور دەگرێت. ڕووکەشمان، ئەو شوێنەی کە چاوەکان، دەم، سنگ، مەمك، هەروەها ئەندامی زاوزێی تێدایە، زۆر هەستیارە بەرانبەر ئەو شتانەی حەزمان لێیانە یان حەزمان لێیان نییە. کاتێك شتەکان باشن، ئێمە ڕوودەکەینە ئەو شتانەی یان ئەو کەسانەی بەلامانەوە پەسەندن و خۆشحاڵمان دەکەن. کاتێکیش شتەکان خراپ دەبن، پەیوەندییەکان گۆڕانکارییان بەسەردادێت، یان کاتێك باسی شتێك دەکرێت کە حەزمان لێی نییە، ڕووکەشمان پەرچەکرداری دەبێت و گۆڕانکاری بەسەردادێت و ڕوودەکاتە لایەکی دیکە. ڕووکەشمان (بەشی پێشەوە لە ڕووخسارمانەوە بۆ ئەندامی زاوزێ) ناسکترین بەشە، لەبەرئەوە مێشك پێویستە لەو شتانە بیپارێزێت کە ئازارمان دەدەن یان بێزارمان دەکەن. هەر لەبەر ئەمەیە کاتێك لە ئاهەنگێکدا کەسێك کە خۆشمان ناوێت لێمان نزیکدەبێتەوە، کەمێك خۆمان بەلادا دەسوڕێنین. لە بابەتی پەیوەندییە خۆشەویستییەکانیشدا، کاتێك ئەم خۆسوڕاندن و خۆ لارکردنەوەیە بینرا، مانای وایە کێشەیەك هەیە لەنێوان ئەو دوو ئاشقەدا.

ئێمە تەنانەت مێشکمان پەرچەکرداری بۆ ئەو گفتوگۆیانە هەیە کە ڕقمان لێیەتی. تەماشای تەلەڤزیۆن بکە و دواتر دەنگی تەلەڤزیۆنەکە تەواو بەرزبکەرەوە، سەرنجی میوانەکان بدە چۆن خۆیان لاردەکەنەوە و سەیری یەکتر دەکەن. ماوەیەك لەمەوبەر، تەماشای دیبەیتێکم دەکرد کە بۆ هەندێك بەربژێری هەڵبژاردنەکان ڕێکخرابوو. سەرنجمدا هەرچەندە بەربژێرەکان دووریش بوون لە یەکەوە، بەڵام کاتێك باسی بابەتێك دەکرا و پێکەوە نەدەگونجان و هاوڕانەبوون، خۆیان لاردەکردەوە.

پێچەوانەی شاردنەوەی ڕووکەش بریتییە لە دەرخستنی ڕووکەش. ئێمە ڕووی خۆمان بەو کەسانەدا دەکەینەوە کە لە لامان پەسەندن. کاتێك منداڵەکانمان بەرەو ڕوومان ڕادەکەن بۆ ئەوەی لە باوەشیان بگرین، باڵ و قۆڵمان تەواو دەکەینەوە و دەیجولێنین بۆ ئەوەی بەتەواوی گیانیان بەر گیانمان بکەوێت. بەم شێوەیە هەست بەوپەڕی گەرموگوڕی دەکەین. لەڕاستیدا، ئێمە پشتمان بەکاردەهێنین بۆ ئەوەی هەستی نەرێنیمان بۆ شتێك یان بۆ کەسی بەرامبەر

دەربڕین. ئێمە ڕوو لەو کەسانە دەکەین کە بەلامانەوە گرنگن، پشتیش لەوانە دەکەین گرنگ نین.

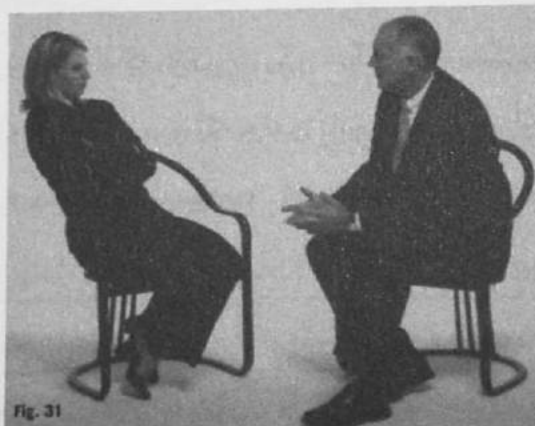
بەهەمان شێوە، ئێمە بەهۆی لارکردنەوەی قەد و شانمانەوە بەرانبەر ئەو شتەی بەدڵمانە، ئاسودەیی خۆمان پیشان دەدەین. لەناو پۆلیشدا، قوتابییەکان بەرەو ئەو مامۆستایە خۆیان لاردەکەنەوە کە خۆشیاندەوێت، بەبێ ئەوەی خۆیان هەستی پێ بکەن.

ئاشقەکانیش کاتێك لەسەر مێزی قاوەخانەیەك دانیشتوون، دەبینیت خۆیان بەرەو ڕووی یەکتر لاردەکەنەوە. ڕوویان زیاتر لەیەکتر نزیکدەکەنەوە و هەستیارترین بەشەکانی جەستەیان دەخەنەڕوو. ئەمە پەرچەکردارێکی سروشتیی مێشکە کە لەڕووی کۆمەڵایەتییەوە سوودمان پێ دەگەیەنێت. کاتێك کەسێك یان شتێکمان بەدڵە، بەهۆی نزیکبوونەوەمان و دەرخستنی بەشە هەستیارەکانی جەستەمان (ڕووکەشمان)، ئەوە پیشاندەدەین کە خۆمان بە بەرانبەرەکەمان دەبەخشین.

ڕەفتارە مێشکییەکانی تایبەت بە قەد وەك: لاربوونەوە، خۆبەدوورگرتن، ڕووتێکردن، یان ڕوو وەرگێڕان، لەهەموو کات و ساتەکاندا هەر لەجێگەی نوستنەوە هەتاوەکو چاوپێککەوتنەکان، بەردەوام ڕوودەدەن. کاتێك دوو کەس هەمان ڕا و بۆچوونیان هەیە، لە تەنیشت یەکەوە دادەنیشن، یان ڕوویان لەڕووی یەکتر دەکەن. کاتێکیش خەڵکی لەگەڵ یەکتردا هاوڕانین، جەستەی خۆیان توند دەکەن. هەوڵدەدەن ڕووی خۆیان لەوانەی کە لەگەڵی هاوڕانین بپارێزن. یان زۆرجار خۆیان لاردەکەنەوە (سەرنجی دیمەنی ٣٠ و ٣١ بدە). ئەم دیمەنە بەشێوەیەکی خۆڕسکانە بەوانی دیکە دەڵێت: "من لەگەڵ ئەو بۆچوونەتدا کۆك نیم." وەك هەموو ڕەفتارەکانی دیکە، ئەم ڕەفتارەش دەبێت بەپێی بارودۆخەکە شیکار و لێکدانەوەی بۆ بکرێت. بۆ نموونە، ئەو کەسانەی کە لە کارەکانیاندا تازەن، لەکاتی کۆبونەوەی کارمەندەکاندا، خۆیان ڕەقدەکەنەوە و بەباشی هەڵسوکەوت ناکەن و کەمتر دەجولێن. ئەم ڕەفتارە مانای ئەوە نییە کەسەکە لەگەڵ ئەواندا هاوڕا نییە یان ئەوانی بەدڵ نییە، بەڵکوو مانای ئەوەیە کەسەکە بەو ژینگە تازەیە بۆیە پەشۆکاوە. لەبەرئەوە دەبێت بەپێی هەلومەرج و بارودۆخەکە شیکاری هەڵسوکەوتەکان بکەین.



دیمەنی ٣٠: خەڵکی لەکاتی ئاسودەیی و هاوڕابووندا بەرەو یەکتر خۆیان لاردەکەنەوە. ئەم ڕەفتارە هەر لە سەرەتای منداڵیمانەوە لە ناخماندا هەستی پێدەکەین.



دیمەنی ٣١: ئێمە خۆمان لەو شت و کەسانە بەدوور دەگرین کە بە دڵمان نین. تەنانەت ئەگەر کەسەکە هاوڕێشمان بێت.

پارێزگاریکردن لە قەد

کاتێك لەڕووی کۆمەڵایەتییەوە جوان نییە و گونجاو نییە خۆمان لەو کەسە دووربخەینەوە کە بە دڵمان نییە، بەشێوەیەکی خۆڕسك و سروشتی دەستمان یان شتێکی دیکە وەك بەربەست بۆ قەدمان بەکاردەهێنین (سەرنجی دیمەنی ٣٢ بدە)..



دیمەنی ٣٢: لێکئاڵاندنی دەستەکان بەشێوەیەکی کتوپڕ
لەکاتی گفتوگۆکاندا، دەکرێت مانای نائاسودەیی بێت.

جلوبەرگ یان شتە نزیکەکانی دیکە دەکرێت هەمان ڕۆڵی دەستەکان بگێڕن (تەماشای خشتەی ژمارە ٢١ بکە). بۆ نموونە: کاتێك کەسێکی بازرگان لەگەڵ کەسێکی دیکەدا وتووێژ دەکات و ئاسودە نییە، دەکرێت لەپڕ قۆپچەی چاکەتەکەی دابخات، بەڵام داخستنی قۆپچەی چاکەت هەموو کات مانای وا نییە کەسەکە نائاسودەیە. زۆرجار پیاوان بۆ ئەوەی فەرمیتر دەربکەون قۆپچەکانیان دادەخەن

خشتەی ژمارە ٢١: پشتی قسە دەکات
کاتێك خەڵکی دەبینین لەپڕ ناوقەدیان دەپارێزن، وا گومان دەکەین کە ئاسودە نەبن و خۆیان لە بارودۆخێکی مەترسیداردا ببیننەوە. لەساڵی ١٩٩٢، کاتێك لەگەڵ ئێف بی ئای کارم دەکرد، لە هۆتێلێکدا چاوپێك کەوتنم لەگەڵ کوڕێکی گەنج و باوکیدا ئەنجامدا. باوکەکە ڕازیبوو کوڕەکەی بهێنێت بۆ چاوپێککەوتن. کاتێك لەسەر قەنەفەی هۆتێلەکە دانیشتین، کوڕەکە پشتییەکی گرت و خستییە باوەشی و بەدرێژایی چاوپێکەوتنەکە لەنزیکی سنگییەوە گرتبووی. سەرەڕای ئامادەبوونی باوکیشی، کوڕەکە هەستی بە لاوازیی دەکرد، لەبەرئەوە پێویستی بەوە بوو شتێك وەك بەربەستێك بەدەستییەوە بگرێت. لەکاتێکدا بەربەستەکە تەنها پشتییەك بوو، بەڵام بەنیسبەت ئەو کوڕەوە زۆر کاریگەر بوو. زۆر بەلامەوە سەرنجڕاکێش بوو کە کاتێك باسی وەرزشمان دەکرد پشتییەکەی لەولاوە دادەنا، بەڵام کاتێك باسی ئەوەمان دەکرد کە ئەگەری هەیە لە تاوانێکی گەورەدا تێوەگلابێت، دووبارە پشتییەکەی دەهێنایەوە و بەتوندی دەیلکاند بە ناوقەدییەوە. زۆر ئاشکرابوو کە ئەو کاتەی هەستی بە ترس دەکرد، مێشکی پێویستی بەوەبوو قەدی بپارێزێت.

جلوبەرگ و شێوازی پۆشاکەکانمان کاریگەری دەکاتە سەر بۆچوونی کەسانی دیکە و ئەوە دەردەخات کە ئێمە تا چەند بەڕوویاندا کراوەین.

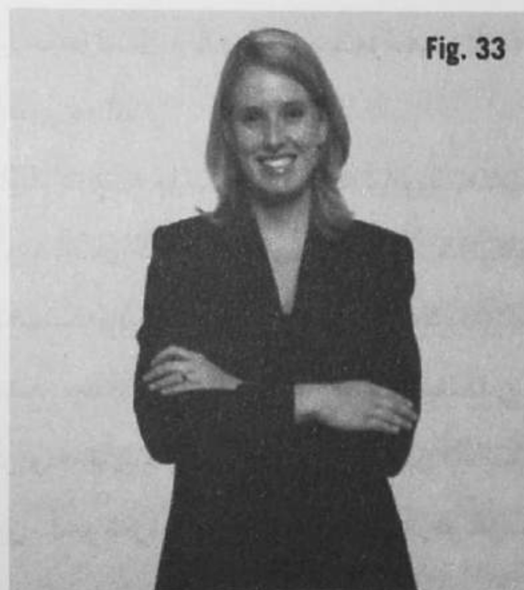
بۆ نموونە: هەندێك لە سەرۆکەکان لەکاتی ئەرکدا پۆشاکی فەرمی لەبەردەکەن، بەڵام لەماڵەوە و لەو شوێنەی کە هەست بە ئاسودەیی تەواو دەکەن، تەنها کراسێك لەبەردەکەن. هەروەها ئەوانەی کە لە هەڵبژاردنەکاندا بانگەشە دەکەن، لەکاتێکدا بیانەوێت سادە دەرکەون، کراسێك لەبەردەکەن کە زۆرجار قۆڵەکەشی هەڵدەکەن. کەسەکە بەم ڕەفتارەی پێتدەڵێت: " من بەڕووی تۆدا کراوەم." ئافرەتانیش بە بەراورد بە پیاوان، لەکاتی نیگەرانیی و نائاسودەییدا، زیاتر قەدیان دادەپۆشن. ئافرەت ڕەنگە باڵی لە یەك بئاڵێت و لەژێر مەمکییەوە داینێت ئەمیش وەك پارێزگارییەك و خۆ هێورکردنەوەیەك. دەکرێت باڵێکی بخاتە سەر سکی و ئانیشکی دەستەکەی دیکەی بگرێت و بەربەستێك بۆ سنگی دروست بکات. هەردوو شێوازەکە شتێکی خۆڕسکن و یەك ئامانجیان هەیە، ئەویش خۆپاراستن و خۆ دورخستنەوەیە، بەتایبەت لەو بارودۆخەی کە ئافرەتەکە هەست بە نائاسودەیی دەکات.

لە زانکۆ و پەیمانگاکاندا، زۆرجار کچان کاتێك دەچنە پۆلەوە، دەبینم تیانووسەکانیان (دەفتەر) لەسەر سنگیان دادەنێن، بەتایبەت ئەو کاتانەی کە سەرەتای دەوامیانە. کاتێکیش ئاسودە دەبن، تیانووسەکانیان دەهێننەوە لاتەنیشتەکانیان. لەکاتی تاقیکردنەوەکاندا، ئەم ڕەفتارە (دانانی تیانووس یان کتێبەکان لەسەر سنگیان) تەنانەت لەنێو کوڕانیشدا زیاد دەکات. هەروەها ئافرەتان جانتا و جزدانیش وەك پارێزگاریکرن لەسەر سکیان دادەنێن، بەتایبەت ئەو کاتانەی کە بەتەنها دانیشتوون. ئەو کەرەستانەی کە ئێمە بەرەو خۆمان دەیهێنین و لەناوقەدماندا دایاندەنێین، لەو ساتەدا ئاسودەییمان پێ دەبەخشن، ئیتر بارودۆخەکە هەرچییەك بێت. کاتێك خەڵکی دەبینیت ناوقەدیان بە شتێك دەپارێزن، دەتوانیت ئەمە وەك ئاماژەیەك بۆ نائاسودەیی لێك بدەیتەوە. بەهۆی هەڵسەنگاندنێکی وردی بارودۆخەکەوە دەتوانیت سەرچاوەی ئەو نائاسودەییە بدۆزیتەوە و یارمەتی کەسەکە بدەیت، یان هەر هیچ نەبێت زیاتر لێی تێبگەیت.

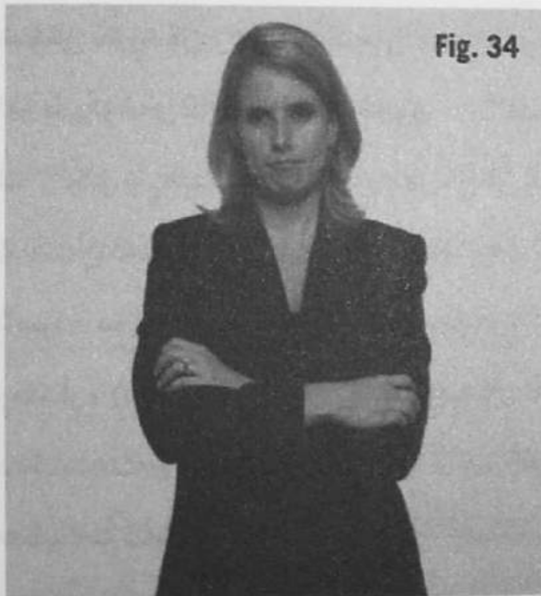
پیاوان، بە هەر هۆکارێك بێت، بە شێوازێکی وردتر بەربەست دەخەنە نێوان خۆیان و بەرانبەرەکەیان. ڕەنگە پیاو دەستی بخاتە سەر ورگی و یاری بە کاتژمێرەکەی بکات، یان سەر قۆڵی کراسەکەی ڕێك بکات. دەشکرێت گرێی بۆینباخەکەی چاك بکات، کە زۆر زیاتر لەکاتی

ئاسـایی درێـژە دەكێشـێت. بـەم هۆیەشـەوە قـۆڵی زیـاتر لـەنێوان خـۆی و بەرانبەرەكـەی دەمێنێتـەوە و بەربەسـت دروسـتدەكات بـۆ ناوچـەكانی سـنگ و ملـی. ئـەم پارێزگـاریكردن و بەربەست دانانە ئەوە دەردەخەن كەسەكە لەو ساتەدا نائاسودەیە.

جارێك لـە سۆپـەرماركێتێك بـووم، چاوەڕێی ئـافرەتێكم دەكرد مامەڵەكـەی تـەواو بكـات. ئـەم ئافرەتە كارتەكەی بەكاردەهێنا و ئامێرەكەش ڕەتیدەكردەوە. هەرجارێك كە كارتەكـەی دەهێنا بەناو ئامێرەكـەدا و كۆدەكـەی داغڵ دەكـرد، چـاوەڕێی ئامێرەكـەی دەكـرد و هـەردوو دەسـتی لەیەك دەئالاند و لەسەر سنگی دایدەنا، تا لە كۆتاییدا نائومێدبوو، وازیهێنا و ڕۆشت. هـەرجارێك كە ئامێرەكە كارتەكەی ڕەتدەكردەوە، دەستەكانی توندتر دەكرد. ئاماژەیـەكی زۆر ڕوون بـوو بەوەی كە نائاسودەیی و نیگەرانییەكانی لەو كاتـەدا زیـاتر دەبـوو (سـەرنجی دیمـەنی ٣٣ و ٣٤ بدە).



دیمەنی ٣٣: لـە شـوێنە گشـتییەكاندا، كاتێـك زۆربـەمان چاوەڕێی كەسێك دەكەین یان گوێ بۆ كەسێك دەگرین، بەئاسـودەیی دەسـتمان لەسـەر یـەك دادەنێین. لـەنزیكماڵەوە بەدەگمەن دەبینیت بەم شێوەیە دابنیشـین یان بوەسـتین، مەگـەر شـتێك بێزارمـان بكـات، بـۆ نموونـە چاوەڕوانی كەسێك كە زۆر درەنگ كەوتووە.



دیمـەنی ٣٤: دسـت خستنەسـەر یـەكتر و گرتنـی قۆڵـەكان بەتونـدی، ئاماژەیـەكی تـەواوە بـە نائاسودەیی.

دەبینیت منداڵانیش كاتێك نیگەرانن یـان بیانـەوێت بـەرگری بكـەن، دەستەكانیان لەسـەر یكتر دادەنێن و قوفڵیـان دەكـەن. ئـەم ڕەفتـاری خۆپاراسـتن و بەربەسـت دانانـە بـە چـەندین شـێواز دەردەكـەون. بـۆ نموونـە، دەكرێـت دەسـتەكان لەسـەر یـەكبن و لەسـەر ورگ دانـرابن و دواتـر

دەستەکان بەرزتربکرێنەوە و شانەکان بگوشن.

قوتابییەکان زۆرجار پرسیارم لێدەکەن ئەگەر لە پۆلدا دابنیشن و دەستیان لەسەر یەکتر دابنێن و بیخەنە سەر سنگ یان ورگیان، هیچ کێشەیەکی هەیە. پێیان دەڵێم: ئەمە مانای ئەوە نییە کە کێشەیەك هەیە یان شێوازی وەستانەکەیان مانای ئەوەبێت بەربەست دروست بکەن و بە ماموستاکە ئاسودە نەبن، چونکە بەنیسبەت زۆربەی خەڵکییەوە، دەست لەسەر دەستدانان شێوازێکی زۆر ئاسودەیە.

بەڵام کاتێك کەسێك لەپڕ دەستی لەیەکتر دەئاڵێنێت و بەتوندی دەیگرێت، ئەمە مانای نائاسودەییە. لەبیرت بێت سەرەتا دەبێت شێوەی ئاسایی کەسەکە بزانیت، دواتر پێوانەی ڕەفتار و گۆڕانکارییەکان بکەیت. واتە دەبێت بزانیت لە بنەڕەتدا ئەم کەسە چۆن بووە و چۆن وەستاوە، دواتر چی گۆڕانکارییەك ڕوویداوە، ئەوکات لێکدانەوە بۆ ڕەفتارەکەی بکەیت. سەرنج بدە ئەو کەسانەی کە کاتێك زیاتر ئاسودە دەبن، زیاتر خۆیان دەکەنەوە. سەرنجمداوە کاتێك وتار پێشکەش دەکەم، لە سەرەتادا ئامادەبووان دادەنیشن و دەستیان لەیەکتر دەئاڵێنن، بەڵام بەپێی تێپەڕبوونی کات خۆیان خاودەکەنەوە.

زۆرجار مشتومڕ دەکرێت کە گوایە ژنان یان پیاوان بۆیە دەستیان لە یەکتر دەئاڵێنن، چونکە سەرمایانە، بەڵام ئەمە مانای ئەوە نییە لێکدانەوەکەی ئێمە هەڵەیە، چونکە سەرماش جۆرێکە لە نائاسودەیی. ئەو کەسانەی کە چاوپێککەوتنیان لەگەڵ دەکرێت (تاوانباران لەکاتی لێکۆڵینەوەدا، منداڵان کاتێك لەگەڵ دایك و باوکیان کێشەیان هەیە، یان فەرمانبەرێك کە داوای لێدەکرێت کارێکی نەشیاو بکات) زۆرجار لەکاتی چاوپێککەوتن و قسەکردنەکەدا دەڵێن سەرمامانە. بەبێ گوێدان بە هۆکارەکە، مێشکمان لەکاتی پەستاندا چەندین ئامادەکاری دەکات بۆ حاڵەتی وەستان، هەڵهاتن، یان بەرەنگاربوونەوە. یەکێك لە ئامادەکارییەکانیش ئەوەیە کە مێشك خوێن لە پێست دووردەخاتەوە و دەینێرێت بۆ ماسولکە گەورەکان، بۆ ئەوەی لەحاڵەتی پێویستدا بۆ بەرەنگاربوونەوەی ترس یان هەڵهاتن بەکاریبهێنێت. کاتێکیش خوێن دەڕوات بۆ ئەو شوێنە گرنگانە، زۆربەی خەڵکی ڕەنگی ئاسایی پێستیان تێکدەچێت و زەردهەڵدەگەڕێن وەك ئەوەی توشی شۆك بووبن. مادام خوێن تاکە سەرچاوەیە بۆ گەرمکردنەوەی جەستەمان، دوورکەوتنەوەی خوێن لە پێست و ڕۆشتنی بۆ ماسولکەکان دەبێتە هۆی ئەوەی بەشی دەرەوەی جەستەمان سارد بێت (تەماشای خشتەی ژمارە ٢٢ بکە). بۆ نموونە: لە

چاوپێککەوتنەکەی کە باسمکرد، ئەو کوڕەی کە پشتییەکەی خستبووە باوەشی، بەردەوام دەیگوت سەرمامە. هەرچەندە فێنککەرەوەکەشم کوژاندەوە، من و باوکی هیچ کێشەمان نەبوو، بەڵام ئەو تاکە کەس بوو دەیگوت سەرمامە.

خشتەی ژمارە ٢٢: بۆچی ناتوانیت هەندێك شت هەرس بکەیت
ئایا هیچ کات لەخۆتت پرسیوە بۆچی لەکاتی نانخواردندا کاتێك مشتومڕێك دروستدەبێت گەدەت تێکدەچێت و نانت بۆ ناخورێت؟ چونکە سیستەمی هەرسکردنت چیتر خوێنی پێویستی تێدا نامێنێت. وەك چۆن بەشی لیمبیك لە مێشکتدا خوێن لە پێست دەبات، بە هەمان شێوە خوێن لە سیستەمی هەرسکردنیش دەبات و دەبینرێت بۆ دڵ و ماسولکە گەورەکان، بەتایبەت قاچەکان. ئەو گەدەی کە تێکدەچێت ئاماژەیەکە بەوەی بەشی لیمبیك وروژاوە. جاری داهاتوو کە لەکاتی نانخواردندا مشتومڕ دروستدەبێت، تۆ باشتر لەم بابەتە تێدەگەیت. تێدەگەیت چۆن مێشك وەڵامی دەبێت، کاتێك منداڵێك دەبینێت دایە و بابەی لەکاتی نانخواردندا بەڕووی یەکدا هەڵگژاون، ناتوانێت نانەکەی تەواو بکات، مێشکی سیستەمی هەرسکردن و ماددە خۆراکییەکان ڕادەگرێت و ئامادەیان دەکات بۆ هەڵهاتن یان خۆدەربازکردن. بەهەمان شێوەی ئەمە، ئەگەر سەرنج بدەیت دەبینیت خەڵکی لەکاتێکدا توشی ڕووداوێکی زۆر ناخۆش یان کۆستێکی دەروونی دەبنەوە، دەرشێنەوە. لەڕاستیدا، لەکاتی حاڵەتە کتوپڕەکاندا، جەستە دەڵێت کاتی هەرسکردن نییە. ئەم پەرچەکردارە بۆ ئەوەیە بارەکەی سوك بکات و ئامادەبێت بۆ هەڵهاتن یان بەرەنگاربوونەوە. لەبیرت بێت ئەم گۆڕانکارییانە خۆڕسك و سروشتین. هەرچەندە ترسەکەش کەم بێت، ئەم ئامادەکارییانە هەر ڕوودەدەن.

چەمانەوەی ناوقەد

چەمانەوەی ناوقەد ئاماژەیە بە ژێردەستەیی، ڕێز، یان زەبوونی. کاتێك هەست بە شەرمەندی و ڕێز دەکەین خۆمان دەچەمێنینەوە، وەك ئەوکاتەی چەپڵەمان بۆ لێدەدەن. بۆ نموونە، سەرنج بدە یابانی و چینییەکان وەك ڕێزێك خۆیان دەچەمێننەوە. کاتێك بەشێوەیەکی خۆکارانە و بەبێ ویست خۆمان دەچەمێنینەوە یان دەکەوینە سەر ئەژنۆ، پیشانی دەدەین کە

ئێمە ژێردەستەین یان لە پلەیەكی خوارتردابن. خەڵكی ڕۆژئاوا بەئاسانی خۆیان نانوشتێننەوە، بەڵام كاتێك بیركردنەوەمان فراواندەبێت و لەگەڵ خەڵكی زیاتر ڕەفتار دەكەین و تێكەڵكی كەسانی وڵاتە جیاوازەكانی ڕۆژهەڵات دەبین، باشتر وایە فێری ئەوە ببین خۆمان كەمێك بۆ بەرانبەرەكەمان بنوشتێنینەوە، بەتایبەت بەرانبەر ئەوانەی كە تەمەنێكیان كردووە و ڕێزیان زیاترە. ئەم ڕەفتارە سادەیە دەبێتە هۆی ئەوەی كەسی بەرانبەر هەست بە بەڕێزیی تۆ بكات، هەروەها لەڕووی كۆمەڵایەتیشەوە ئەو كەسەی خۆی دەچەمێنێتەوە سوودمەند دەبێت (تەماشای خشتەی ژمارە ٢٣ بكە). تەنانەت ئەو ئەوروپییانەشی كە لە ڕۆژهەڵاتدا ژیاون، بەتایبەت بەتەمەنەكان، پێیەكانیان جووتدەكەن و كەمێك خۆیان دەچەمێننەوە. هەرجارێك ئەم دیمەنە دەبینم، بیردەكەمەوە خەڵكی هێشتا چەندە بەڕێز و میهرەبانن. ئەم خۆچەماندنەوە ئەگەر بەمەبەست یان خۆڕسك ئەنجامبدرێت، ئاماژەیەكە بۆ ڕێزگرتن و حسابكردن بۆ كەسی بەرانبەر.

خشتەی ژمارە ٢٣: چەمینەوەیەكی مەزن
لە درامایەكدا تێگەشتم خۆچەماندنەوە ڕەفتارێكی جیهانییە. كاتێك جەنەڕاڵ ماك ئارسەر پێش دەستپێكردنی جەنگی دووەمی جیهانی نێردرا بۆ فلیپین بۆ خزمەتكردن، لەوێ ئۆفیسێكیان پێدابوو. دراماكەش باسی ئەو ڕووداوەی دەكرد، ئەوەی پیشاندابن كاتێك یەكێك لە ئەفسەرەكان چووە ئۆفیسی جەنەڕاڵ ماك ئارسەرەوە و هەندێك دۆكیۆمێنت و بەڵگەنامەی گەیاند، كە هاتە دەرەوە بەبێ ئەوەی كەس پێی بڵێت، مێشكی ئەم ئەفسەرە خۆكارانە پەیامی نارد كە خۆی بچەمێنێتەوە و پیشانی كەسی بەرانبەری بدات كە پلەكەی چییە. بەم ڕەفتارەی پیشانی هەموو ئامادەبووانی دا كە خۆی لە پلەیەكی نزمترە و جەنەڕاڵ ماك ئارسەر پلەكەی لەو بەرزترە.

جوانكارییەكانی قەد

مادەم زمانی جەستە هەموو ڕەفتار و هێماكانیش دەگرێتەوە، پێویستە گرنگی بدەینە ئەو جلوبەرگ و ئەو جوانكارییانەی كە دەیانكەین بە قەدەوە (جەستەش بەشێوەیەكی گشتی). دەگوترێت جلوبەرگ كەسایەتیی مرۆڤ دەردەخات، منیش هاوڕام لەگەڵ ئەم بۆچوونەدا. ژمارەیەكی ئێجگار زۆر توێژینەوە ئەوەیان پشتڕاستكردووەتەوە ئەو جلوبەرگەی كە

دەیپۆشین، ئەگەر جلێکی ئاسایی بێت یان قات و ڕیبات بێت، تەنانەت ڕەنگی جلەکانیشمان، کاریگەری لەسەر خەڵکی دەبێت. جلوبەرگ زۆر شت لەبارەمانەوە دەڵێن وە زۆر شتیشمان بۆ دەکەن. قەدمان وەك " تەختە سپییەك" وایە کە هەموو هەستەکانمان لەسەری نووسراون. لەکاتی ژواندا جلوبەرگێك دەپۆشین کە سەرنجی بەرانبەرەکەمان ڕابکێشین، لەکاتی کارکردندا جلوبەرگێك دەپۆشین کە بتوانیت کارەکان بەباشی بکەین. بەهەمان شێوە، ئەو چاکەتەی کە قوتابییەکی ئامادەیی دەیپۆشێت، ئەو باجەی پۆلیس هەڵیدەواسێت بەخۆیەوە، هەروەها ئەو شتانەی کە سەرباز دەیکات بەخۆیەوە، هەمووی سەرنجمان بۆ ئەوە ڕادەکێشن ئەو کەسانە دەستکەوتیان هەبووە و ئەو پلەیان بەدەستهێناوە. ئەگەر بمانەوێت خەڵکی سەرنجمان بدەن، دەبێت گرنگی بە قەدمان بدەین.

پۆشاکەکان دەکرێت ئاسایی بن، دەکرێت نەگریس بن، وە دەکرێت گاڵتەجارییانە دەرکەون. هەموو ئەمانە وێنای بیرکردنەوە و کەسایەتیی ئەو کەسە دەکەن کە جلەکەی پۆشیوە. هەروەها ئێمە جوانکارییەکانی قەد و ئەو شوێنانەی کە ڕووتن بەکاردەهێنین بۆ ئەوەی سەرنجی کەسانی دیکەی پێ ڕابکێشین، یان بۆ ئەوەی پیشانی خەڵکی بدەین چەندە جەستەیەکی ڕێك و پڕ ماسولکەمان هەیە. یان دەکرێت بۆ ئەوەبێت لەڕووی کۆمەڵایەتی و ئابووری و پیشەییەوە خۆمان بە خەڵکی بناسێنین کە ئێمە چین و کێین. ئەمە ئەوەمان بۆ ڕووندەکاتەوە کە بۆچی زۆربەی خەڵکی لەکاتێکدا دەیانەوێت بچن بۆ شوێنێکی گرنگ یان بچن بۆ ژوان بەستن زیاد لەپێویست بیر لە جلوبەرگ دەکەنەوە و نازانن چی بپۆشن، بەتایبەت کچان و ژنان. تەنانەت ئەو پۆشاکە تایبەتانەی کە دەیپۆشین پاڵپشتی و لایەنگریمان بۆ گرووپێکی دیاریکراو دەخەنەڕوو. بۆ نموونە: ئێمە جلی ئەو یانانە دەپۆشین کە هاندەریانین.

پۆشاکەکانمان دەکرێت هەموو شتێك بڵێن لەبارەمانەوە. بۆ نموونە: پێمان دەڵێت کەسێك ئاهەنگ دەگێڕێت یان شیوەن دەگێڕێت، گوزەرانی باشە یاخود خراپ، لەگەڵ کۆمەڵگادا دەگونجێت یان جیاوازە. تا ڕادەیەك، ئێمە ئەوەین کە دەیپۆشین (تەماشای خشتەی ژمارە ٢٤ بکە). من هەمووکات خەڵکی پێم دەڵێن وەك ئەندامی ئێف بی ئای خۆم دەگۆڕم و پۆشاك لەبەردەکەم. ڕاست دەکەن، من ئەم پۆشاکە ستاندارده دەپۆشم، قاتێکی نیلی و کراسێکی سپی و بۆینباخێکی سور و قۆندەرەی ڕەش و قژێکی کورت.

خشتەی ژمارە ٢٤: ئێمە ئەوەین کە دەیپۆشین
ئەم سیناریۆ بهێنەپێش چاوی خۆت: ئێوارەیەکی درەنگ بە شەقامێکی دوورەدەستدا ڕێ دەکەیت و گوێت لێ دەبێت کەسێك بەدواتەوەیە. بەڕوونی ڕووخساری کەسەکە نابینت، بەڵام دەبینیت کە قات و ڕیباتێکی پۆشیووە و جانتایەکی بەدەستەوەیە. ئێستا هەم دیسان بیهێنە پێش چاوت لە هەمان شوێن ڕێدەکەیت، بەڵام ئەمجارەیان ئەوەی کە دەیبینیت تەنها جەستەی کەسێکە کە پانتۆڵێکی شۆڕ و جلوبەرگێکی شڕەی دڕاوی لەبەردایە، کلاوێکی بەلاری کردووەتە سەری و تیشێرتێکی پیس و جوتێك کالەی تێنسی لەپێدایە. لەهەردوو حاڵەتەکەدا تۆ بەباشی هیچ یەکێك لەو دووانەت نەبینی تاوەکو شتێکت بۆ دەربکەوێت، تەنها زانیت کە ئەوانە پیاون، بەڵام بەپێی پۆشاکەکانیان دوو لێکدانەوەی جیاوازت کرد بۆ هەردوو کەسەکە و ئەو مەترسییەی کە دەکرێت توشت بکەن. هەرچەندە شێواز و خێرایی ڕۆشتنەکەیان وەك یەکە، بەڵام کاتێك کەسەکە نزیکدەبێتەوە، مێشکت چالاك دەبێت و پەرچەکردارەکانت لەسەر بنەمای ئەو تێڕوانینە دەبێت کە هەتبوون بەرانبەر جلوبەرگەکان. من ناڵێم ئەو دوو کەسە کامیان ئاسودەتری دەکردیت، خۆت ئەو بڕیارە بدە، بەڵام ئەم دوو کەسە هەموو شتێکیان وەك یەکبوو تەنها جلوبەرگەکانیان نەبێت کە وایکرد ئێمە بە جیاواز بیریان لێبکەینەوە. هەرچەندە پۆشاك ئازارمان پێناگەیەنێت، بەڵام لەڕووی کۆمەڵایەتییەوە کاریگەری هەیە لەسەرمان. بیربکەرەوە لەدوای کارەساتەکەی ١١ی سێپتەمبەر، لە ئەمریکا ئەو کەسانەی کە جلوبەرگی ڕۆژهەڵاتییان لەبەردابوو چەندە جێی گومان بوون! یان بیهێنە پێش چاوت ئەوانەی کە خەڵکی ڕۆژهەڵات بوون و لە ئەمریکا دەژیان چۆن هەستێکیان هەبوو! هەموو کات بە هاوڕێکانم دەڵێم، بەداخەوە خەڵکی لەسەر جلوبەرگتان بڕیارتان لەسەر دەدەن. لەبەرئەوە پێویستە بەوریاییەوە بیر لە هەڵبژاردنی پۆشاکەکانتان و ئەو پەیامەی کە دەگەیەنن بکەنەوە.

لەڕاستیدا چەندین جۆر کار و پیشەمان هەیە کە پێویستی بە پۆشاکی تایبەت بە خۆیەتی بەڵام مادەم بە خواستی خۆمان پۆشاك لەبەردەکەین، دەبێت ئاگاداری هەڵسەنگاندنەکانمان بین بۆ ئەوەی نەکەوینە هەڵەوە. دەکرێت تۆ لەبەردەم دەرگای ماڵەوەتان بوەستیت و کەسێك ببینیت

جلی وەستایی لەبەردابێت، یان کەسێك ببینێت جلی فەرمانگەی کارەبای لەبەردابێت، بەڵام دەکرێت ئەم کەسە دزێك بێت و ئەو جلەی پۆشیبێت بۆ ئەوەی بتوانێت بەئاسانی بێتە ماڵتانەوە (تەماشای خشتەی ژمارە ٢٥ بکە).

سەرەڕای هەموو ئەمانە، پێویستە بەشێوەیەکی گشتی سەیری پۆشاکەکان بکرێت. لەبەر ئەم هۆکارە، زۆر گرنگە پۆشاکێك بپۆشین لەگەڵ ئەو پەیام و مەبەستەدا بگونجێت کە دەمانەوێت بە بەرانبەرەکەمانی بگەیەنین. لەبیرت بێت زۆرجار پۆشاکێك دەپۆشیت بۆ ئەوەی سەرنجی کەسی بەرانبەر ڕابکێشیت، بەڵام ئەو هەستی پێناکات، یان لە کۆمەڵێك کەسدا تەنها چەند کەسێکی کەمیان هەستی پێدەکەن.

خشتەی ژمارە ٢٥: ئێمە هەموو کات بەو جۆرە نین کە دەردەکەوین
کاتێك تەنها لەسەر بنەمای جلوبەرگ هەڵسەنگاندن بۆ کەسێك دەکەیت، پێویستە زۆر وریا بیت، چونکە دەکرێت ئەنجامێکی هەڵەت دەستبکەوێت. ساڵی پار لە هۆتێلێکی زۆر خۆش بووم لە لەندەن. چوار شوقە لە خواری بێرمینگهام پالاس (شوێنێکە کە خێزانی شاهانەی بەریتانیای تێدا دەژین) بووم، لەوێدا هەموو ستافی ئەو شوێنە جلێکی تایبەتیان لەبەردابوو. ئەگەر ئەو کارمەندانەم لەناو شەمەندەنەفەر بینابا، دەستبەجێ بەهەڵە لە پێگە کۆمەڵایەتییەکەیان تێدەگەشتم. لەبەرئەوە لەبیرت بێت جلوبەرگ تەنها بەشێکە لە زمانی وێنە. ئێمە لەبەرئەوە خەملاندن بۆ جلوبەرگ دەکەین بۆ ئەوەی بزانین چ پەیامێك دەگەیەنن، نەوەك بۆ ئەوەی بڕیار لەسەر خەڵکی بدەین.

کەشخەیی

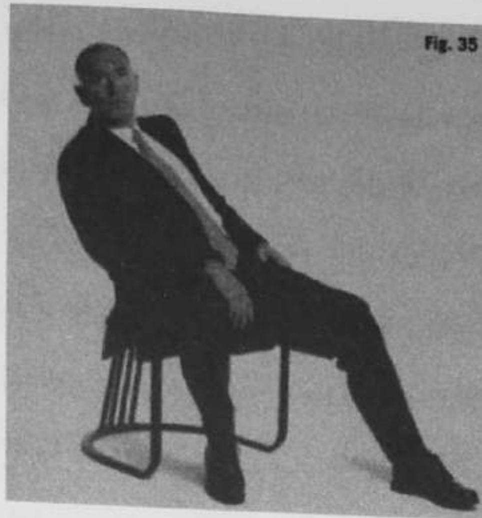
کاتێك ئێمە لەڕووی جەستەیی و دەروونییەوە هەست بەباشیی دەکەین، گرنگی بەڕووکەش و دەرکەوتەمان دەدەین، لەبەرئەوە خۆمان خاوێن و کەشخە دەکەین. لەم ڕووەوە هەر تەنها مرۆڤ نییە، بەڵکوو باڵندە و شیردەرەکانیش هەمان ڕەفتاریان هەیە. کاتێکیش لەڕووی جەستەیی و دەروونییەوە نەخۆشین، شێوازی قەد و شانمان، هەروەها دەرکەوتەمان بەگشتی ئاماژە بەو نەخۆشییەمان دەکەن. زۆربەی ئەو کەسە بێلانە و ماڵەی کە توشی نەخۆشی شیزۆفرینیا بوون، بەدەگمەن جلوبەرگی شیاو دەپۆشن. جلەکانیان شڕە و پیسن، تەنانەت

کاتێك هەوڵ دەدەیت بیانبەیت بیانشۆریت یان جلەکانیان بگۆڕیت، بەرهەڵستیت دەکەن و قبوڵی ناکەن. ئەو کەسانەی کە لەڕووی دەروونییەوە نائاسودە یان نائومێدن، کاتێك بە ڕێگادا دەڕۆن یان دەوەستن، دەڵێیت قورسایی دونیا بەسەرشانیانەوەیە.

ئەم دیاردەی لاوازی و ناڕێکییە لە جلوبەرگدا بەزۆری لەلایەن کەسە دەروونناس و مرۆڤناسانەوە بەدی دەکرێت. کاتێك مێشك خەمبارە یان کاتێك نەخۆشین، یەکەم شت کە لەدەستی دەدەین کەشخەیی و جوانیمانە. بۆ نموونە: ئەو نەخشانەی کە نەشتەرگەرییان کردووە، لە نەخۆشخانە دێنەدەرەوە و قژێکی بژ و عابایەکی فش لەبەردەکەن، هیچ گرنگی بە ڕووخسار و دەرکەوتەیان نادەن. کاتێك نەخۆشیت، لەماڵەوە ڕادەکشێیت و شپرز دەردەکەویت، بەجۆرێك کە لەکاتی ئاساییدا هیچ کاتێك بەو شێوەیە نیت. کاتێك کەسێك نەخۆشە یان توشی کۆست بووە، مێشك شتی لەپێشتر هەیە کە بیکات، خۆجوانکردن و خۆڕازاندنەوەش یەکێك نییە لە شتە لەپێشینەییەکان. لەبەرئەوە بەپێی بارودۆخەکە دەتوانین جلوبەرگ و کەشخەیی و لاوازی شێوازی خەڵکی بەکاربهێنین بۆ لێکۆڵینەوە و تێگەشتن لە بارودۆخیان.

کردنەوەی ناوقەد

کردنەوەی ناوقەد لەسەر قەنەفەیەك یان کورسییەك بەشێوەیەکی ئاسایی، ئاماژەیە بۆ ئاسودەیی. کاتێك گفتوگۆ لەسەر بابەتێکی گرنگ دەکرێت، کردنەوەی قەد یەکێکە لەو دیمەنانەی کە پێمان دەڵێت کەسەکە لەو شوێنەدا بالادەستە (سەرنجی دیمەنی ٣٥ بدە). هەرزەکاران و تازە پێگەشتووان زۆرجار کە کاتێك دایك و باوکیان سەرزەنشتیان دەکەن دادەنیشن خۆیان بەسەر قەنەفە یان کورسییەکەدا شل دەکەن و قەدیان دەکشێنن وەك ئاماژەیەك بەوەی خۆیان بالادەست بنوێنن. بەم ڕەفتارەیان ئەوەمان پێدەڵێت کە هەرچەندە دایك و باوکیشیان تەمێ و سەرزەنشتیان دەکەن، ئەمان خۆیان بە بالادەست و ئاسودە دەزانن. ئەگەر لەبەردەم کەسێکی خاوەن پلە و پایەدا ئەم ڕەفتارە بنوێنیت، مانای بێ نەزاکەتی و بێڕێزی دەگەیەنێت. ئەمە ڕەفتارێکە تایبەتە بە شوێنی تایبەتیی خۆتەوە کە لە شوێنەکانی دیکەدا پەسەندکراو نییە.



دیمەنی ٣٥: خۆلارکردنەوە و خۆکشان ڕەفتارێکی ناوچەییە و لەماڵی خۆتدا ئاساییە، بەڵام لە ئۆفیس و لەسەر کار ئاسایی نییە، بەتایبەت لەکاتی چاوپێککەوتندا.

ئەگەر منداڵێکت هەیە و بەم شێوازە دادەنیشێت، ئەوە منداڵەکەت کێشەیەکی گەورەی هەیە. پێویستە لەسەرت ئاسایی بکەیتەوە، ئەمیش لەڕێگەی ئەوەی ئامۆژگاری بکەیت و پێی بڵێیت کە ڕێك دابنیشێت. ئەگەریش ئەمە شکستی هێنا و سەرکەوتوو نەبووی، ئەوە پێویستە کاتێك دادەنیشێت، تۆش لە نزیکییەوە دابنیشیت و بۆشایی نێوانتان نەهێڵیتەوە. لە ماوەیەکی زۆر کەمدا، مێشکی منداڵەکەت دەستبەجێ پەرچەکرداری بەرانبەر بەو نزیکبوونەوەت دەبێت، ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی پەیام بۆ جەستەی بنێرێت و بە ڕێکی دابنیشێت. ئەگەر ڕێگە بە منداڵەکەت بدەیت لەکاتی ناکۆکی و ناڕازیبووندا قەدی لار بکاتەوە و خۆی بخات بەلادا، ئەوە هیچ سەرسام مەبە ئەگەر دوای ماوەیەك منداڵەکەت چیتر ڕێزت لێ نەگرێت. بۆچی؟ بەهۆی ئەوەی کاتێك ڕێگەی پێدەدەیت بەم شێوازە دابنیشێت و قەدی لار بکاتەوە، ئەوە تۆ پێیدەڵێیت:" ئاساییە بێڕێزیم بەرانبەر بکەیت."

کاتێکیش ئەم منداڵە گەورە دەبێت، ڕەنگە بەردەوام بێت لەو ڕەفتارە، هەروەها لە شوێنی کارکردندا لەکاتێکدا کە پێویستە بەوریایی دابنیشن، دەشێت ئەم بەشێوازێکی نەشیاو خۆی لەسەر قەنەفە و کورسییەکان لار بکاتەوە.

سنگ دەرپەڕاندن

مرۆڤ وەك زۆربەی بونەوەرەکانی دیکە، کاتێك بیەوێت خۆی باڵادەست بکات، سنگی دەردەپەڕێنێت. تەماشای دوو کەس بکە کاتێك لەیەکتر تورەن، دەبینیت وەك گۆریلا سنگیان دەردەپەڕێنن. رەنگە کاتێك ئێمە سەیری ئەو رەفتارە دەکەین، بەلامانەوە پێکەنیناوی بێت، بەڵام سنگ دەرپەڕاندن نابێت فەرامۆش بکرێت، چونکە داتاکان ئەوەیان خستووەتەڕوو، ئەو کەسانەی دەیانەوێت لە کەسێك بدەن یان هێرش بکەن، سنگیان دەردەپەڕێنن. دەبینیت کاتێك منداڵان لە گۆرەپانی قوتابخانەدا خەریکە شەڕ دەکەن، سنگیان دەردەپەڕێنن. هەروەها یاریزانانی بۆکسێن پێش ئەوەی دەست بکەن بە شەڕەکە، یەکتر تورە دەکەن و سنگیان دەردەپەڕێنن و بەڕووی یەکدا خۆیان لاردەکەنەوە. هەردوو لایەن بردنەوەی خۆیان دووپاتدەکەنەوە و ئەو دەڵێت من دەیبەمەوە و ئەمیش بە هەمان شێوە دەڵێت من دەیبەمەوە. محەمەد عەلی کلای گەورە پێش دەستپێکردنی شەڕ ئەم رەفتارەی لە هەمووان جوانتر دەکرد، نەك تەنها بەرانبەرەکەی دەترساند، بەڵکوو پێکەنیناویش بوو. بەمەش ئامادەبووانی خۆشحاڵ دەکرد و زۆرترین بلیت دەفرۆشرا.

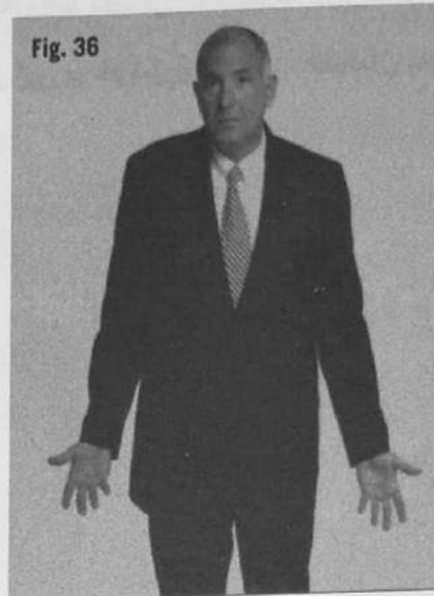
ڕووتکردنی ناوقەد

هەندێکجار لە شەڕی سەر شەقامەکاندا، دەبینیت ئەوانەی کە دەیانەوێت هێرش بکەنەسەر بەرانبەرەکەیان، شتێك دادەکەنن، وەك داکەندنی کراس یان کڵاوەکەیان. ئەم کارە بۆ ئەوە دەکەن کە ماسولکەی خۆیان پیشان بدەن، یان جلوبەرگەکەیان بپارێزن، یان بۆ ئەوەیە شتێك لە ڕکابەرەکەیان بدزن و لە بەرژەوەندیی خۆیان بەکاریبهێنن. کەس دڵنیا نییە بۆچی وادەکەن. هەرچۆنێك بێت، کاتێك کەسێکت بینی کراس، کڵاو، یان هەر شتێکی دیکەی لابرد، پێویستە بەزوویی خۆت دەرباز بکەیت، چونکە ئەگەری زۆرە شەڕ ڕووبدات (تەماشای خشتەی ژمارە ٢٦ بکە).

خشەی ژمارە ٢٦: ئەو کاتەی خەریك بوو کراسەکەی دادەکەند
سالآنێك لەمەوبەر دوو دراوسێم بینی توشی دەمەبۆڵە هاتن لەسەرئەوەی کە ئامێری ئاوپرژێنی یەکێکیان ئاوی پرژاندبوو بە سەیارەی ئەوەکەیاندا کە تازە پۆلیشی کردبوو. کاتێك بارودۆخەکە تەشەنەی سەند، یەکێك لە دراوسێکان قۆپچەی کراسەکەی دەکردەوە. هەر ئەو کاتە زانیم کە شەڕ ڕوودەدات، کابرا کراسەکەی داکەند و سنگی نا بە سنگی دراوسێکەیەوە. ئەمە ئاماژە بوو بە شەڕە بۆکس، وە دوای کەمێك بوو بە شەڕ. زۆر جێگەی سەرنج بوو کە دوو پیاوی گەورە، لەسەر تۆزێك ئاو کە ڕژاوە بە سەیارەیەکدا، شەڕ بکەن، بەڵام ئەوەی زۆر سەرجراکێش بوو ئەو شەڕە سنگ و خۆ دەرپەڕاندنەی نێوانیان بوو، کە دەتگوت گۆریلان. بەڕاستی جێگەی شەرم بوو کە دەمبینین بەو شێوازە خۆیان ناشرین کرد، نەدەبوو وایان کردبا !

شان هەڵتەکاندن

شان هەڵتەکاندن بەشێوەیەکی هێواش یان بەتەواوی مانای زۆری هەیە. کاتێك خاوەنکارێك پرسیار لە فەرمانبەرێکی دەکات، " ئایا هیچ شتێك دەزانیت لەبارەی سکالآی ئەو موشتەرییەوە؟" وە فەرمانبەرەکەش وەڵامدەداتەوە، "نەخێر" لەکاتێکدا کەمێك شان هەڵدەتەکێنێت. لێرەدا ئەوە دەردەکەوێت قسەکەر ڕاستگۆ نەبوو، چونکە وەڵامی ڕاست و دروست دەبێتە هۆی ئەوەی هەردوو شانەکان بەیەکسانی و بەتەواوی بەرز بینەوە. کاتێك کەسێك بە بڕوا بەخۆبونەوە قسە دەکات، بەتەواوی شانەکانی بەرز دەکاتەوە. ئەگەر کەسێك بڵێت: "نازانم!" و هەردوو شانی ڕووەو لای گوێیەکانی بەرز بکاتەوە، ئەوە هیچ کێشەیەکی نییە. ئەم ڕەفتاری شان بەرزکردنەوەیە بەسادەیی پێمان دەڵێت ئەم کەسە ئاسودەیە و بەرانبەر بەو شتەی کە گوتوویەتی یان کردوویەتی بڕوای بەخۆیەتی. ئەگەر کەسێکت بینی کەمێك شانەکانی بەرزکردەوە یان یەك شانی بەرزکردەوە، مانای وایە ئەو کەسە مێشکی لەگەڵ ئەو شتەدا ناگونجێت کە گوتویەتی، لەبەرئەوە دەکرێت فێڵێك بکات یان بیانوو بهێنێتەوە (سەرنجی دیمەنی ٣٦ و ٣٧ بدە).



دیمەنی ٣٦: بەرزکردنـەوەی شـانەکان تـا نیوە مانای وایە کەسەکە دڵنیا نییـە یـان ڕاستگۆ نییە.



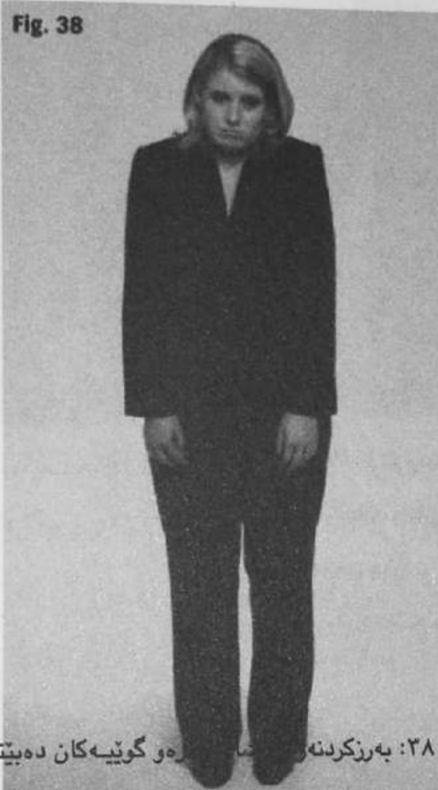
دیمــەنی ٣٧: بــۆ پیشــاندانی گومــان و کــەمیی زانیــاری، شــانەکانمان هەڵدەتــەکێنین. ســەرنجی بەرزبوونەوەی هەردوو شانەکان بدە: کاتێـك تـەنها یەك شان بەرزدەبێتەوە، قسەکە جێگەی گومانە.

دیمەنی لاوازیی شانەکان

کاتێـك باسـی شـانەکان دەکـەین، ئاگـاداری ئـەو کەسـە بـە کـە لـەکاتی گفتوگـۆدا یـان کاتێـك بەرهەڵستی شتێك دەکات جەستەی دەجولێنێت و شانەکانی بەهێواشی بـەرەو گوێیـەکانی بـەرز دەکاتەوە، بەشێوازێك کە وادەکات ملی دیارنەمێنێت (سەرنجی دیمەنی ٣٨ بـدە). خـاڵی گـرنگ لێرەدا ئەوەیە کـە شـانەکان بەهێواشـی بـەرز دەبنـەوە. ئـەو کەسـەی ئـەم ڕەفتـارە دەنوێنێـت هەوڵدەدات وەك کیسەڵ سـەری بشـارێتەوە. ئـەم ڕەفتـارەم لـە کۆبوونـەوە بازرگانییەکانـدا زۆر بینیووە. کاتێك سەرۆکی کۆمپانیاکە دێتە ژورەوە و دەڵێت: " زۆر باشە، ئێستا بـا گـوێم لێبێـت بزانم چیتان کردووە و کاروبار چۆنە." لەکاتێکدا ئەوانـەی دەسـتکەوتیان هـەبووە بەشـانازییەوە قسەدەکەن، فەرمانبەرە لاوەکی و ئاساییەکانیش تـا بێـت خۆیـان نزمدەکەنـەوە و بەشـێوازێکی خۆنەویستانە هەتا بێت شانیان بەرز دەکەنەوە.

ئەم ڕەفتاری کیسەڵییە لە خێزانەکانیشدا بـەدی دەکرێت، بەتایبـەت کاتێك باوکەکـە دەڵێـت: " بەڕاستی کاتێك کەسـێك گڵـۆپی سـەر مێـزی خوێندنەوەکـەم دەشـکێنێت و پێشـم ناڵێـت، ئـازار دەچـێژم." کاتێـك باوکەکـە سـەیری هـەموو منداڵـەکانی دەکـات، یـەکێکیان سـەیری خـوارەوە

دەکات و شانی بەرزکردووەتەوە بۆ لای گوێی. هەروەها دیمەنی ئـەم شـانە لاوازانـە لـەو تیپـەدا بەدیدەکەیت کە لـە یارییەکـەدا دۆڕاون و بـەرەو ژووری خۆگـۆڕین دەڕۆن. شـانیان بەشـێوازێك بەرزکردووەتەوە کە خەریکە سەریان قووت دەدات.



دیمەنی ٣٨: بەرزکردنە[illegible]رەو گوێیـەکان دەبێتـە هـۆی ئەوەی وەك کیسەڵ دەربکەویت. ئەم ڕەفتارە واتە نائاسودەیی و لاوازیـی و هـەبوونی هەسـتێکی نـەرێنی. سـەیری وەرزشـەوانە دۆڕاوەکان بکە کاتێك دێنەوە بۆ ژووری خۆگۆڕین.

کۆتا وتە لەسەر ناوقەد و شانەکان

کتێبگـەلێکی زۆر هـەن لـەبارەی زمـانی جەسـتەوە کـە باسـکردنی شـان و قـەدیان فـەرامۆش کردووە. ئەمـە جێگـەی داخـە، چـونکە ڕێژەیـەکی زۆر زانیـاریی گـرنگ لـەم بەشـەی جەسـتەوە دەستدەکەوێت. ئەگەر تـا ئێسـتا ئـەم ناوچـەیەت فەرامۆشـکردووە و بـەدوای هـیچ ئاماژەیەکـدا نەگەڕاویت، هیوام وایە بابەتەکانی ئەم بەشە قایلی کردبێت کە لەمەوبەدوا سـەرنجەکانت فـراوان بکەین و گرنگی بەم " تەختە سپییە"ی جەستە بدەیت. پەرچەکردارەکانی ئەم بەشـانە گـرنگن، چونکە بەشێکی زۆر ئەندامی گرنگ لەم شوێنەدایە و مێشك هەوڵدەدات بیانپارێزێت.

بەشی پێنجەم

ئاماژەکانی تایبەت بە باڵەکان (باسکەکان)

لە بابەتی زمانی جەستەدا، باڵەکان یان باسکەکان (لە قۆڵەوە بۆ مەچەك، بەبێ لەپی دەست) بەشێوەیەکی بەرچاو پشتگوێخراون. کاتێك بەدوای ئاماژەکانی ئاسودەیی، نائاسودەیی، بڕوا بەخۆبوون، یان هەر ئاماژەیەکی دیکەی تایبەت بە هەستەکانەوە دەگەڕێیت، پێویستە ئاگاداری هەردوو باڵەکانیش بیت، چونکە لەم بوارەدا خزمەتێکی زۆر دەکەن.

لەو کاتەی باوباپیرانمان دەستیانکردووە بە ڕۆشتن، بەشێوەیەکی بەرچاو باسکیان بەکارهێناوە. ئێمەی مرۆڤ بەهۆی باڵ یاخود باسکمانەوە دەتوانین شت هەڵبگرین، شت فڕێ بدەین، کەرەستەکان بگرین، هەروەها خۆمان هەڵواسین. باڵەکانمان بەشێوازێکی سوکوسۆڵ و چاپووك دروستکراون کە بەرانبەر هەر مەترسییەکی دەرەکی وەڵامێکی خێرایان هەیە. ئەگەر کەسێك شتێکمان تێ بگرێت، باڵمان بەشێوەیەکی سروشتی و ڕێکوپێك بەرز دەبنەوە و دەبنە بەربەست بۆ ئەو شتە. باڵەکان، هاوشێوەی قاچەکان، زۆر بەرهەڵستیکار و پارێزەرن بەرانبەر مەترسییەکان. تەنانەت کاتێك مەترسییەکان زۆر گەورەن و بەرزکردنەوەی دەستەکان کارێکی گەمژانە و شێتانەیە، ئێمە هەر دەست بەرز دەکەینەوە، بۆ نموونە: ئەگەر کەسێك بە چەقۆیەك بەرەو ڕوومان بێت و پەلامارمان بدات، ئێمە دەست بەرزدەکەینەوە، هەرچەندە ئەم دەست بەرزکردنەوەیە سوودی نییە و چەقۆکە ناوەستێنێت، بەڵام مێشك فەرمان دەکات ئەم ڕەفتارە بنوێنین. یان ئەگەر ئۆتۆمبێلێك لەناو بازاڕدا بەرەو ڕوومان بێت و نزیك بێتەوە لێمان بدات، ئێمە دەست درێژدەکەین بەرەو پێشی ئۆتۆمبێلەکە. لەم حاڵەتەدا دەستی ئێمە ئۆتۆمبێلەکە ڕاناگرێت، بەڵام بەهۆی سروشتیبوون و خۆڕسکیی ڕەفتارەکەوە بەو شێوە هەڵسوکەوت دەکەین. لەکاتی کارکردنم لەگەڵ ئێف بی ئای، ئەو کەسانەم زۆر بینیوە کە تەقە لە دەست و باسکیان کراوە. دوای لێکۆڵینەوە بۆمان دەرکەوتووە ئەم کەسە ویستویەتی خۆی لە تەقەکەرەکە بپارێزێت و دەستەکانی وەك بەربەست بەکارهێناوە. بەشی بیرکردنەوە لە مێشکدا دەزانێت کە دەستەکان ناتوانن گوللە ڕابگرن، کەچی بەشی لیمبیك فەرمان دەکات بە

دەستەکان بەرزببنەوە و ڕێگری لە شتێك بکەن کە لە یەك چرکەدا ۹۰۰ پێ دەبڕێت!
بەرزکردنەوەی باسك یان دەستەکان، بەتایبەت کاتێك بەرەو ڕووی شتێك ڕادەکەیت، دەکرێت لە شتێکی مەترسیدار بتپارێزن. جارێکیان لەکاتی باوبۆران و زریاندا چەترەکەم لەسەر سەرم ڕاگرتبوو، دەرگای ئۆتۆمبێلەکەم بەهۆی ڕەشەباوە گەڕایەوە و کێشای بە لاتەنیشتمدا و پەراسویەکمی شکاند. لەدوای ئەوەوە یادگارییەکی پڕ ئازارم هەیە کە وایلێکردم هەموو کات گرنگی باسکم لەبیر نەکەم و بەوە بزانم چەندە پارێزگاریم لێدەکەن.
مادەم باسکمان هاوشێوەی پێیەکانمان بەشێوازێك دیزاینکراوە کە یارمەتی خۆپاراستن و خۆدەربازکردنمان دەدەن، کەواتە بۆ دەرخستن و ئاشکراکردنی هەستە ڕاستەقینەکان دەتوانین پشتیان پێ ببەستین. لەبەرئەوە بە پێچەوانەی ڕووخسارە هەڵخەڵەتێن و فێڵبازەکان، باڵەکان کۆمەڵێك ئاماژەمان دەخەنەڕوو کە بەڕاستی و دروستی هەست و بیرکردنەوە و مەبەستەکانمان پیشاندەدەن. لەم بەشەدا لێکۆڵینەوە لە واتای هەندێك لە باوترین ڕەفتاری دەستەکان دەکەین.

ڕەفتارە گرنگەکانی تایبەت بە باڵ

بەرزکردنەوەی باڵ

ڕادەی جوڵەی باڵەکان گرنگی خۆی هەیە و دەرخەرێکی ڕاستەقینەی هەست و هەڵوێستەکانە. ئەم جوڵانە دەکرێت هێواش و لەسەرخۆ بن، وە دەکرێت چوست و چالاك بن. کاتێك ئێمە دڵخۆش و ئاسودەین، دەستەکانمان بەئازادی جوڵە دەکەن. تەماشای ئەو مندالانە بکە کاتێك یاری دەکەن لەکاتی یاریکردن و هەڵسوکەوتەکانیاندا دەستەکانیان بەئاسانی دەجوڵێنن، هەروەها دەبینیت بە دەستەکانیان ئاماژە بۆ شتەکان دەکەن، یەکتر لەئامێزدەگرن، شتەکان بەرز دەکەنەوە، یان دەستەکانیان ڕادەوەشێنن. ئێمە کاتێك دڵمان خۆشە، جوڵەی دەستەکانمان سنوردار ناکەین، لەڕاستیدا دەستمان بەرز دەکەینەوە بەجۆرێك کە دەیخەینە ئاستێك کە بەرزتربێت لەسەرمان (تەماشای خشتەی ژمارە ۲۷ بکە).

خشتەی ژمارە ٢٧: دەستەکانت بەرز بکەرەوە!
پێویستت بە چەك نییە بۆ ئەوەی وابکەیت لە خەڵکی کە دەستەکانیان بەرز بکەنەوە، دڵخۆشیان بکە، خۆیان خۆکارانە دەستیان بەرزدەکەنەوە. لەڕاستیدا، تەنها ساتێك کە مرۆڤ دەستی بەرزبکاتەوە و لەهەمان کاتدا خۆشحاڵ نەبێت، ئەو کاتەیە کە کەسێك بە چەکێکەوە لەسەری دەوەستێت و ئەمیش لەترسدا دەستەکانی بەرزدەکاتەوە. سەرنج بدە کاتێك یاریزانەکان لە گۆڕەپاندا شتێکی جوان دەکەن یان هێرشێکی جوان دەکەن، دەستبەجێ دەستەکانیان بەرزدەکەنەوە بۆ ئەو کەسەی کە تۆپەکەی پێداون، یان تەماشای هاندەران بکە، کاتێك تیپەکەیان گۆڵێك تۆمار دەکات، دەستەکانیان بەرەو ئاسمان بڵاودەکەنەوە. بەرزکردنەوەی دەستەکان وەڵامێکە بۆ خۆشی و شادی. لە ئەمریکا، بەڕازیل، بەلجیکا، ئەڵمانیا، یان هەرشوێنێکی دیکەی ئەم جیهانە بێت، ڕاوەشاندن و بەرزکردنەوەی دەستەکان ئاماژەیە بۆ دڵخۆشی.

کاتێك خەڵکی پڕ وزە و دڵخۆشن، باسك و دەستیان ئاماژە بە بەرزبوونەوە دەکەن. وەك پێشتر ئاماژەمان پێدا، بەرزکردنەوەی باسك و دەستەکان پەیوەستە بە هەستە ئەرێنییەکانەوە. کاتێك کەسێك هەست بە باشی و بڕوا بەخۆبوون دەکات، دەستەکانی وەك جوڵانێ دێن و دەچن، وەك لەکاتی ڕۆشتندا. ئەو کەسەی کە لە بارودۆخێکی ئاساییشدا نییە، یان کەسێکە لە بارودۆخەکەی دڵنیا نییە، بەشێوەیەکی خۆڕسك دەستەکانی وشك دەکات، بەشێوازێك کە هەستدەکەیت ناتوانێت دەستەکانی بەرزبکاتەوە.

بەڕاشکاوی بە هاوڕێیەکت بڵێ کە لەکاتی کارکردندا هەڵەیەکی کوشندە و مەترسیداری کردووە، دەبینیت دەستەکانی شۆڕدەبنەوە و ڕادەمێنن. ئایا هیچکات بەو بارودۆخەدا تێپەڕیویت کە شانەکانت کزبن و دەستت شۆڕبێتەوە؟ ئەم حاڵەتە وەڵامی مێشکە بەرانبەر ڕووداوە نەرێنییەکان. هەستە نەرێنییەکان لەڕووی جەستەییەوە کزمان دەکەن. ئەم وەڵامانە نەك تەنها ڕاستگۆن، بەڵکوو ڕێك لەکاتی خۆیدا ڕوودەدەن. کاتێك گۆڵێك تۆماردەکەین، دەستەکانمان ڕادەوەشێنین، یان کاتێك دادوەر لە دژی ئێمە بڕیاردەدات، شان و دەستمان کزدەکەین. لەکاتێکدا کەوتوینەتە ژێر کاریگەریی شتێکەوە، ئەو ڕەفتارانەی پەیوەستن بە بەرزکردنەوەی دەستەکانەوە کتومت وێنای هەستەکانمان دەکەن. لەوەش زیاتر، ئەم ڕەفتارانە کاریگەرییان

هەیە لەسەر ئەوانی دیکە و وادەکات دەوروبەرەکەشت چاوت لێبکەن و ڕەفتارەکەی تۆ دووبارەبکەنەوە.بۆ نموونە: لەناو گۆڕەپانی تۆپی پێدا، لە کۆنسێرتەکاندا، یان لە کۆبونەوەی کۆمەڵێك هاوڕێدا دەکرێت ڕەفتارێك کار بکاتە سەر هەموو ئەوانی دیکە و ئەوانیش دووبارەی بکەنەوە.

وەستاندنی جوڵەی باڵەکان

وەستاندنی جوڵەی باڵەکان دەکرێت مانایەکی خراپی هەبێت، بەتایبەت کاتێك لەلایەن منداڵەوە ئەنجامدەدرێت. لەکاتی لێکۆڵینەوەکانم لە ڕەفتاری ئەو منداڵانەی توندوتیژی و مامەڵەی خراپیان لەگەڵداکراوە، ئەوەم بۆ دەرکەوتووە، کاتێك قسە لەگەڵ منداڵەکەدا دەکەین و دایك و باوکی یان ئەو کەسەی ئازاریداوە ئامادەیە، منداڵەکە جوڵەی دەستەکانی سنووردار دەکات و ڕایدەگرێت. ئەمەش زۆر شتێکی مانابەخشە بۆ ئەوەی منداڵەکە خۆی بپارێزێت، چونکە هەموو زیندەوەران، بەتایبەت دڕندەکان، ئەو شتە سەرنجیان ڕادەکێشێت کە دەجوڵێت، لەبەرئەوە بەشێوەیەکی سروشتی ئەم منداڵەی کە لێیدراوە یان ترسێنراوە، فێری ئەوە دەبێت هەتا زیاتر بجوڵێت، زیاتر سەرنج دەخرێتە سەری. لەبەرئەوە مێشکی منداڵەکە بەشێوەیەکی سروشتی خۆی ڕێکدەخات بۆ ئەوەی دەستەکانی سەرنجی هیچ شتێك ڕانەکێشێت. ئەو کەسانەی کە چاودێری منداڵ دەکەن (مامۆستا بێت، دراوسێ بێت، یان هاوڕێیەك بێت) دەکرێت وەستاندنی دەستەکان لەوە ئاگاداریان بکاتەوە کە دەکرێت ئەو منداڵەی چاودێری دەکەن توشی شتێك بێتەوە (تەماشای خشتەی ژمارە ٢٨ بکە).

خشتەی ژمارە ٢٨: سەرنجدان هەموو شتێکە
من جارجارە وەك مەشقکردن لە مەلەوانگەیەکی ناوخۆیی نزیك خۆمان مەلە دەکەم. چەند ساڵێك لەمەوپێش، ئاگام لێبوو کچێکی منداڵ کە زۆر جوان و ڕوخۆشبوو، هەرکاتێك دایکی دەهات بۆ لای، دەستەکانی دەوەستاند. چەند ڕۆژێك سەرنجی ئەم ڕەفتارەم دا، سەرنجی ئەوەشمدا کە دایکەکە زوو زوو بەشێوەیەکی ناشرین و توندوتیژ قسەی سووکی بە کچەکەی دەگوت، لەبری ئەوەی بەشێوەیەکی نەرمونیان و بەجوانی لەگەڵ کچەکەی مامەڵە بکات، بەتوندوتیژی مامەڵەی لەگەڵ دەکرد، بەڵام ئەوەندە توندوتیژ نەبوو کە ببێتە تاوانبار. کاتێك لە کۆتا ڕۆژدا کچەکەم بینی، سەرنجم دا ڕووکاویی و شینبونەوەیەك لەسەر قۆڵیەتی، کەمێك سەرو ئانیشکی لە بەشی ناوەوە، لەو کاتەدا چیتر نەمتوانی خۆم ڕابگرم.

ستافی مەلەوانگەکەم ئاگادارکردەوە کە گومانم هەیە لەوەی ئەو منداڵە توندوتیژی بەرانبەر کرابێت، لەبەرئەوە تکایە چاوتان لەسەری بێت. یەکێك لە کارمەندەکان پێی گوتم ئەو منداڵە خاوەن پێداویستی تایبەتە، دەکرێت ئەو نیشانە بەهۆی کەمی توانایەوە بێت و کەوتبێت. هەستم کرد ناتوانم ئارام بگرم، لەبەرئەوە چووم بۆ لای بەڕێوەبەری مەلەوانگەکە و نیگەرانی خۆمم پێڕاگەیاند. بۆم ڕوونکردەوە کە ئەگەر ڕوکاویی و شینبونەوەیەك بەهۆی کەوتنەوەبێت لە بەشی ناوەوەی باسك دەرناکەوێت، بەڵکوو لە ئانیشك یان بەشەکانی دەرەوەدا دەردەکەوێت. کاتێك دایکەکە نزیکبوویەوە، منداڵەکە وەك ڕۆبۆت وشك دەوەستا و هیچی نەدەکرد. دەمزانی شتێکی ئاسایی نییە. بەخۆشحاڵییەوە دوای ئەوەی هەموو ئەوانەی لە مەلەوانگەکەبوون سەرنجی بارودۆخەکەیاندا، بابەتەکەیان بە لایەنی پەیوەندیدار ڕاگەیاند.
با شتێکی زۆر گرنگت پێبڵێم: ئەگەر تۆ دایك یان باوکیت، مامۆستایت، خاوەن خواردنگەی قوتابخانەیت، یان هەر ئەرکێکی دیکەت هەیە، کاتێك دەبینیت منداڵەکان لەکاتی دەرکەوتنی دایك و باوك یان کەسێکی لەخۆیان گەورەتر جوڵەی دەستەکانیان بەشێوەیەکی بەرچاو دەگۆڕن یان دەیوەستێنن، ئەوە دەبێت ئەو ڕەفتارە سەرنجت ڕابکێشێت و زیاتر بەدواداچوونی بۆ بکەیت. وەستاندنی جوڵەی دەستەکان بەشێکە لە وەڵامی مێشك. بەنیسبەت ئەو منداڵانەی ئازاردراون، ئەم ڕەفتارە مانای خۆدەربازکردن دەدات.

وەك ئەندامێکی ئێف بی ئای، کاتێك منداڵان لە گۆڕەپانێکدا دەبینم ، هەموو کات بەدوای زام و برینداا دەگەڕێم. بەداخەوە لە جیهاندا مامەڵەکردنی خراپ لەگەڵ منداڵاندا زۆر شتێکی بەربڵاوە. لەکاتی مەشقکردنمدا، پێمدەگوترا چاو بۆ ئەو منداڵانە بگێڕم کە لەلایەن گەورەکانیانەوە فەرامۆشکراون یان خراپ مامەڵەیان لەگەڵداکراوە.

نەك تەنها بەهۆی پیشەکەمەوە، بەڵکوو بەهۆی ئەوەی چەندین ساڵە باوکم، دەزانم برین و شینبوونەوەی جەستە کە بەهۆی کەوتن و پێداکێشانەوە دروستدەبێت شێوەیان چۆنە و لە کوێی جەستەدا دەردەکەون. ئەو شینبوونەوە و برینانەی بەهۆی لێدانەوە دروستدەبن وەك ئەوانی دیکە نین. شوێن و شێوەیان جیاوازی هەیە، ئەم جیاوازییەش دەکرێت لەلایەن کەسی شارەزاوە لێکدانەوە و پشکنینی بۆ بکرێت.

وەك پێشتر ئاماژەمان پێدا، مرۆڤ بۆ بەرگریکردن لەخۆی دەستەکانی بەکاردەهێنێت، کە

ئەمەش بەهۆی پەرچەكرداری مێشكەوەیە. منداڵان دەستەكانیان وەك ئامرازێكی سەرەكی بۆ خۆپاراستن بەكاردەهێنن، لەبەرئەوە كاتێك دایك و باوكێكی توندوتیژ رایاندەكێشن، یەكەم شت قۆڵیان دەگرن. ئەو دایك و باوكەی كە بەو شێوە درندانە منداڵەكانیان دەگرن، زۆرجار نیشانە لەسەر بەشی ناوەوەی قۆڵیان بەجێدەهێڵن، بەتایبەت ئەگەر دایك و باوكەكە منداڵەكەی راوەشێنێت، نیشانەكەی سەر قۆڵی منداڵەكە لەرووی رەنگەوە تۆختر و لەرووی قەبارەوە گەورەتر دەبێت. پزیشك و ئەفسەرانی بواری سەلامەتی بەباشی ئەم نیشانانە دەبینن و لە گرنگییەكەی تێدەگەن، بەڵام زۆرێك لە كەسە ئاساییەكان گرنگی بەم بابەتە نادەن. ئەگەر ئێمە هەموومان فێربین بەوریایی چاودێری منداڵەكان بكەین و بەدوای ئامازەكانی خراپ مامەڵەكردندا بگەڕێین، دەتوانین یارمەتی ئەو منداڵە داماوانە بدەین. مەبەست لە گوتنی ئەم شتانە ئەوە نییە وا لە تۆ بكەم زیاد لە پێویست بەرانبەر خەڵكی گومانت هەبێت، تەنها دەڵێم ئاگادار بە. هەتا زیاتر زانیاریمان لەبارەی شێوازی برین و شینبونەوەی سەر پێست هەبێت و زیاتر سەرنجی برینەكان بدەین، منداڵەكانمان سەلامەتتر دەبن. ئێمە دەمانەوێت منداڵەكان دڵخۆشبن و دەستەكانیان بەشادومانی بجوڵێنن، نەوەك بەهۆی ترسەوە دەستەكانیان لە جوڵە بخەن.

وەستاندنی جوڵەی دەست و قۆڵ تەنها پەیوەست نییە بە منداڵانەوە، بەڵكوو دەكرێت لە گەنجانیشدا بە چەند هۆكارێكی جیاواز ببینرێت (تەماشای خشتەی ژمارە ٢٩ بكە).هاوڕێیەكم، كە لە ناوچەی یوما لە ویلایەتی ئەریزۆنا پشكنەری گەشتیاران بوو، پێی گوتم: یەكێك لەو شتانەی كە لەسەر سنور سەرنجی دابوو ئەوەبوو، كە چۆن گەشتیاران لەكاتێكدا دێنە ناو وڵاتەكەوە، جانتا و كیفەكانیان هەڵدەگرن. ئەو كەسەی كە نیگەرانی جانتاكەی بوو (بەهۆی قەدەغەبوون یان بەنرخی شتەكانی ناوی) جانتاكەی بە شانییەوە توندتر دەگرت، بەتایبەت ئەو كاتەی لە مێزی پشكنین نزیكدەبوویەوە. ئێمە بە باسك و قۆڵمان تەنها ئەو شتانە ناپارێزین كە گرنگن، بەڵكوو ئەو شتانەش دەپارێزین كە نامانەوێت ببینرێن.

خشتەی ژمارە ٢٩: نیشانەكانی دووكانبڕێك
یەكێك لە ئەزموونەكانم كە لەبارەی وەستانی جوڵەی دەستەكانەوە، زیاتر لە ٣٥ ساڵ لەمەوپێش بوو. لە كتێبخانەیەك كارم دەكرد بۆ ئەوەی چاودێری دزەكان بكەم. لە شوێنێكی بەرز دادەنیشتم بۆ ئەوەی ئاگاداری رەوشەكە بم، هەر زوو بۆمدەركەوت یاساشكێنان

بەئاسانی دەناسرێنەوە. ئەو کاتەی کە لە زمانی جەستەی دزەکان تێگەشتم، هەموو ڕۆژێك بەئاسانی دەستنیشانم دەکردن، تەنانەت هەر کە لە دەرگاکەوە دەهاتنە ژوورەوە، دەمناسینەوە. یەکەم، ئەم کەسانە زۆر سەیری دەوروبەریان دەکەن. دووەم، کاتێکیش بەناو کۆگاکەدا دەگەڕێن، کەمتر دەستەکانیان دەجوڵێنن، وەك بڵێیت هەوڵدەدەن کمتر دەرکەون، بەڵام لە ڕاستیدا ئەم کەم جوڵەیەیان دەبێتە هۆی ئەوەی زیاتر دەرکەون، هەروەها دەبووە هۆی ئەوەی کاتێك بیانویستایە دزییەك بکەن، من زیاتر سەرنج بخەمەسەریان.

بەکارهێنانی ئاماژەکانی باسك بۆ هەڵسەنگاندنی میزاج و هەستی کەسی بەرامبەر

ئەگەر بەهۆی سەرنجدانت لە ڕەفتار و شێوازەکانی دەستی کەسێك توانیت بنچینەیەکی دروست دابنێیت، ئەوکات دەتوانیت بەهۆی جوڵەی دەستەکانەوە بزانیت ئەو کەسە چۆن هەستێکی هەیە. بۆ وێنا، کاتێك کەسێك لە کارکردن دەگەڕێتەوە بۆماڵەوە، بەهۆی جوڵەی دەستەکانەوە دەزانیت هەستی چۆنە. دوای ڕۆژێکی ناخۆش یان کاتێك کەسەکە هەست بە پەستی و خەمباری دەکات، دەستەکان بە تەنیشتی کەسەکەدا شۆڕدەبنەوە، شانەکانیش کز دەبن. بەهۆی هەبوونی ئەم زانیارییانەوە، دەتوانیت کەسەکە هێور بکەیتەوە و یارمەتی بدەیت دوای ئەم ڕۆژە سەختە دووبارە بێتەوە سەر خۆی. لە بەرانبەریشدا، تەماشای ئەو کەسانە بکە کە دوای ماوەیەکی دوورودرێژ دەگەڕێنەوە بۆ ماڵەوە. دەستەکانیان بڵاودەکەنەوە. واتای ئەم ڕەفتارەش ڕوونە: " وەرە بۆ لام، دەمەوێت لە ئامێزت بگرم!" ئەم ڕەفتارە سەرنجڕاکێشە ئەوەم بیردەخاتەوە کە کاتێك دایك و باوکمان بەگەرموگوڕی ڕوویان تێدەکردین و لەباوەشیان دەگرتین، دەستەکانمان درێژ و بەرزدەبوونەوە و جەستەمان بەتەواوەتی دەکرایەوە، چونکە هەستەکانمان زۆر ئەرێنی بوون. کاتێك هەستێکی ئەرێنیمان نییە، چی بەسەر دەستەکانماندا دێت؟ ساڵانێك لەمەوپێش، ئەو کاتەی کچەکەم منداڵ بوو، ئامادەی کۆبوونەوەیەکی خێزانی بووین. کاتێك خزمێك لە من نزیکبویەوە، لەبری ئەوەی بەتەواوی دەستەکانم ڕابکێشم، تەنها تاوەکو نیوە دەستەکانم ڕادەکێشان. بەشێوەیەك کە ئانیشکم بە تەنیشتەکانمەوە بوون و تەنها دەستم بەرەو ڕووی کابرا برد. ئەوەی سەرنجڕاکێش بوو، ئەوەبوو کە کچەکەشم بەهەمان شێوە، کاتێك ئەو خزمەمان ویستی لەباوەشی بگرێت، تەنها دەستەکانی ڕێك کردەوە.

بەشێوەیەکی بێئاگایی ئەوەم ڕاگەیاندبوو کە بەخێرهاتنی ئەو خزمە دەکەم، بەڵام زۆر خۆشحاڵ نەبووم بە دیداری. کچەکەشم بەهەمان شێوە ڕەفتاری دەکرد، دواتر پێی گوتم کە ئەویش حەزی لەو خزمە نەبوو، یان بەهۆی ئەوەی کچەکەم هەستەکانی ڕاستەقینەبوون، یان بەهۆی تێگەشتنبوو لە هەستەکانی من، هەردووکمان پیشانماندا کە هەستمان بەرانبەر بەو خزمە چۆنە.

ڕەفتاری دەستەکان لە گفتوگۆکانی ڕۆژانەماندا یارمەتیمان دەدات وەك: سڵاو، خودات لەگەڵ، وەرە بۆ ئێرە، نازانم، لەوێدایە، لەو خوارەوەیە، لەسەرەوەیە، بوەستە، لاچۆ لەبەرچاوم، بڕوا بەوە ناکەم کە ڕوویداوە. زۆربەی ئەم جوڵانە لە هەر شوێنێکی دونیادابێت دەتوانیت لێیان تێبگەیت. هەروەها زۆربەی ئەم ڕەفتارانە بۆ سەرکەوتن بەسەر بەربەستەکانی زماندا بەکاردەهێنرێن. شایەنی باسە ژمارەیەکی زۆر ڕەفتاری ناشرین هەن کە تایبەتن بە جوڵەی دەستەکانەوە، هەندێکیان تایبەتن بە کەلتورێکی دیاریکراوەوە، وە ئەوانی دیکە ڕەفتارگەلێکی جیهانین.

ئامازەکانی باسك کە تایبەتن بە دوورەپەرێزی

هەندێك ڕەفتاری باسك یاخود باڵەکان ئەم مەبەستە دەگەیەنن، " نزیکم مەبەرەوە، دەستم لێمەدە! " بۆ وێنا، تەماشای پرۆفیسۆر و دکتۆر و مامۆستایان بکە کە لە زانکۆدا بە ڕاڕەوێکدا دەڕۆن، کاتێك دەستدەخەنە پشتیان، یەکەم، دەڵێن: " ئێمە لە پلەیەکی بەرزتردایـن. " دووەم ئەم پەیامە دەگەیەنن: " تکایە نزیکم مەبەرەوە، من بۆ دەستلێدان نیم. " ئەم ڕەفتارە خەڵکی بە هەڵە لێی تێدەگەن، وادەزانن کەسەکە بیردەکاتەوە، بەڵام لەڕاستیدا وانییە. دەست خستنە پشتەوە تەنها یەك کات مانای بیرکردنەوەی هەیە، ئەویش ئەو کاتەی کەسەکە لە مۆزەخانەدایە و تەماشای تابلۆیەك دەکات و بیری لێدەکاتەوە. دەستخستنە پشتەوە ئامازەیەکی ڕوونە کە مانای ئەوەیە کەسەکە دەڵێت:" نزیکم مەبەرەوە، نامەوێت لەگەڵتدا گفتوگۆ بکەم" (سەرنجی دیمەنی ٣٩ بدە). گەنجانیش دەکرێت ئەم پەیامە بە یەکدی بگەیەنن، تەنانەت ئاژەڵانیش هەستی ئەوەیان هەیە کە جیاکاری بکەن لە جوڵە جیاوازەکانی دەستدا (تەماشای خشتەی ژمارە ٣٠ بکە). بیهێنە پێشچاوت ئەو منداڵە چەندە گۆشەگیربێت کە لە ماڵێکدا گەورەبووە کە هەرکاتێك هاواردەکات بۆ دایکی بۆ ئەوەی لە ئامێزی بگرێت، دایکی دەستەکانی دەکشێنێتەوە

و دەیخاتە پشتییەوە. بەداخەوە ئەم ڕەفتارە کاریگەرییەکی درێژخایەنی هەیە لەسەر منداڵان. هەروەها وەک ئاماژەیەک بە فەرامۆشکردن و چەوسانەوە دەمێنێتەوە و بۆ نەوەی داهاتوو دەگوازرێتەوە.



دیمەنی ٣٩: کاتێک دەستەکان لەپشتەوەیە بە مانای "نزیکم مەکەوە" دێت. دەبینیت کەسە گرنگەکان بۆ ئەوەی خەڵکی دووریان لێبگرێت، زۆر ئەم ڕەفتارە بەکاردەهێنن.

کاتێک دوو عاشق پێکەوە پیاسەدەکەن و یەکێکیان دەستی خستووەتە پشتی، مانای وایە خۆیان دەپارێزن. بەئاشکرا دیارە کە هیچ هۆگریی و نزیکییەک لەم ڕەفتارەدا بەدیناکرێت. سەرنج بدە بزانە چی هەستێکت دەبێت کاتێک دەستت درێژدەکەیت بۆ کەسێک بۆ ئەوەی تەوقەی لەگەڵدا بکەیت، بەڵام ئەو وەڵام ناداتەوە. کاتێک ئێمە لەڕووی جەستەییەوە لەگەڵ

خشتەی ژمارە ٣٠: زویرکردنی ئاژەڵ
ئەو ڕاهێنەرانەی کە مەشق بە ئاژەڵان دەکەن، پێم دەڵێن کە سەگەکان بەرگەی ئەوە ناگرن کە مرۆڤێک دەستەکانی دەگێرێتەوە دواوە. لەڕاستیدا ڕەفتارمان بە سەگەکە دەڵێت:" دەستت لێنادەم." ئەگەر سەگت هەیە، ئەم تاقیکردنەوەیە ئەنجام بدە. لەبەردەم سەگەکەتدا بوەستە و دەستەکانت درێژ بکە بۆی، بەڵام دەستی لێمەدە، دواتر دەستت بکشێنەوە دواوە و بیخە پشتت و سەیرکە چی ڕوودەدات. پێموابێت سەگەکەت بەشێوەیەکی نەرێنی وەڵامی دەبێت.

بەرانبەرەکەماندا مامەڵە دەکەین، بەڵام ئەو وەڵامی نابێت، هەست بە نائومێدی و خەمباری

دەکەین و پێمان وایە بەرانبەرەکەمان ئێمەی ڕەتکردووەتەوە.

توێژینەوەیەکی زانستی هەیە کە دەڵێت دەستلێدان بۆ تەندروستی مرۆڤ گرنگە، هەروەها ئەوەشی خستووەتەڕوو، ڕێژەی بەرکەوتە جەستەییەکان لەگەڵ دەوروبەردا و دەستلێدانە ئەرێنییەکان، کاریگەرییەکی بەرچاویان هەیە لەسەر میزاج، تەندروستی، گەشەی مێشک، تەنانەت تەمەندرێژیی.

ئێمەی مرۆڤ فێربووین دەستلێدانی شتەکان وەك پێوەرێك بەکاربهێنین بۆ ئەوەی بزانین هەستمان چۆنە. ئێمە بەرەو ڕووی ئەو شتانە خۆمان درێژدەکەین کە حەزمان لێیانە، هەروەها ئەو شتانەشی کە حەزمان لێی نییە، لەخۆمان دووریان دەخەینەوە. بیجامەیەکی پیس بدە بە کەسێك فڕێی بدات، سەرنج بدە چۆن بە هەندێك لە پەنجەکانی دەیگرێت و لەخۆی دوردەخاتەوە. هیچ کەسێك لەم بوارەدا مەشقی نەکردووە، کەچی هەموومان بەو شێوەیە ڕەفتار دەکەین، چونکە مێشك مامەڵەکردنمان لەگەڵ ئەو شتانەدا سنوردار دەکات کە بەدڵمان نین یان ناتەندروستن، یان مەترسیدارن.

دیاردەی دورخستنەوەی دەستەکان تەنها لەکاتی ڕووبەڕووبوونەوەی ئەو شتانەدا دەرناکەوێت کە ئێمە بەدڵمان نییە، بەڵکوو لەگەڵ ئەو کەسانەشدا بەدیاردەکەوێت کە خۆشمان ناوێن. دەستەکانمان وەك بەربەست یان ڕێگرێك ڕەفتاردەکەن بۆ ئەوەی پارێزگاریمان لێبکەن، یان لەو شتە بەدوورمان بگرێت کە لە ژینگەکەماندا بە نەرێنی دەزانین. دەتوانیت بەهۆی سەرنجدانی دەستی کەسێکەوە، شتانێکی زۆر لەبارەی هەستەکانی ئەم کەسە بەرانبەر بەو شتەی ڕووبەڕوی بووەتەوە بزانیت. سەرنجی ئەو کەسانە بدە لە فرۆکەخانە یان لە شەقامێکی قەرەباڵغدان، کاتێك دەیانەوێت بەناو قەرەباڵغیەکەدا بڕۆن، سەرنج بدە چۆن دەستەکانیان بەکاردەهێنن بۆ ئەوەی خۆیان بپارێزن یان بۆ ئەوەی بەربەستێك دروست بکەن و ئەوانی دیکە زۆر نزیکیان نەکەونەوە. هەروەها سەرنج بدە ئەوانەی هەڵسوکەوتیان لەگەڵدا دەکەیت چۆن سلاَوت لێدەکەن. پێموابێت لەمەودوا تێدەگەیت کە ئەم ڕستەیە " دورخستنەوەی خەڵکی بە ئەندازەی باڵەکانت" مانای خۆی هەیە و دەرئەنجامی کردەیی دەبێت.

ئاماژە ناوچەییەکانی باسکەکان

لەگەڵ ئەوەی باسکەکان بەکاردەهێنرێن بۆ پاراستن یان دورخستنەوەی خەڵکی، بەهەمان

شێوە بۆ دەستنیشانکردنی سنوری دەسەڵاتیشمان بەکاردەهێندرێن. لەکاتێکدا من ئەمە دەنووسم، لە گەشتێکدام بەرەو کالگاری. ئەو کەسەی لە تەنیشتم دانیشتبوو کەسێکی زۆر گەورەبوو. بەدرێژاییی گەشتەکە من و ئەو هەوڵماندا شوێنی خۆمان بگرین و جێگەی خۆمان زیاد بکەین. بەڵام ئەو هەموو بەشەکەی دیکەی داگیرکردبوو. منیش کەوتبوومە لایەکەوە، ناچار خۆم لارکردەوە و شانم دا بە پەنجەرەی فرۆکەکەوە. لەکۆتاییدا بڕیارمدا وازبهێنم لەوەی چیتر باسکم بلاوبکەمەوە بۆ ئەوەی شوێنی زیاتر بگرم. ئەو بردیەوە و منیش دۆڕاندم، بەڵام هەر هیچ نەبێت توانیم ئەم ڕووداوە بکەم بە نموونەیەك و لەم کتێبەدا باسی بکەم. ئەم جۆرە ڕووداوانە ڕۆژانە لە ئاسانسوارەکاندا (بەرزکەرەوە)کاندا، دەرگای چوونەژوورەوەی باڵەخانەکان، یان لەناو پۆلدا ڕووبەڕوی هەموومان دەبێتەوە.

هەروەها ئەم ڕەفتاری ناوچەییە لە چاوپێککەوتنەکان یان کۆبوونەوەی بەڕێوەبەرەکاندا دەبینیت، دەبینیت کەسێك جانتا و شتەکانی بەسەر مێزی کۆبوونەوەکەدا بلاودەکاتەوە و ئانیشکی بەکاردەهێنێت بۆ داگیرکردنی بەشێکی بەرچاوی مێزەکە لەسەر حسابی ئەوانی دیکە.

بەپێی دێدوارد هۆڵ، ناوچەییبوون هێزە. دەستگرتن بەسەر ناوچەیەکدا دەکرێت دەرەنجامی کاریگەر و نەرێنی هەبێت، هەروەها دەکرێت درێژخایەن و کورتخایەنیشن، وە دەکرێت سەرئەنجام شەڕ دروست ببێت. من ئێستا دانیشتووم و چەند مانگێك دوای گەشتەکەمە کە کردم بۆ کالگاری، پێداچوونەوە بۆ ئەم بەشە دەکەم کە نووسیومە. ئێستاش ئەو هەستە ناخۆشەم هەیە کە هاوگەشتەکەم هەموو شوێنەکەی داگیرکرد و نەیهێشت بەئاسودەیی دابنیشم.

ئاشکرایە کە ئاماژە ناوچەییەکان بەنیسبەت ئێمەوە گرنگن، هەروەها کاتێك لەگەڵ کەسێك تێکهەڵدەگژێین، بەهۆی دەستەکانمانەوە خۆمان زاڵدەکەین و خۆمان دەسەپێنین.

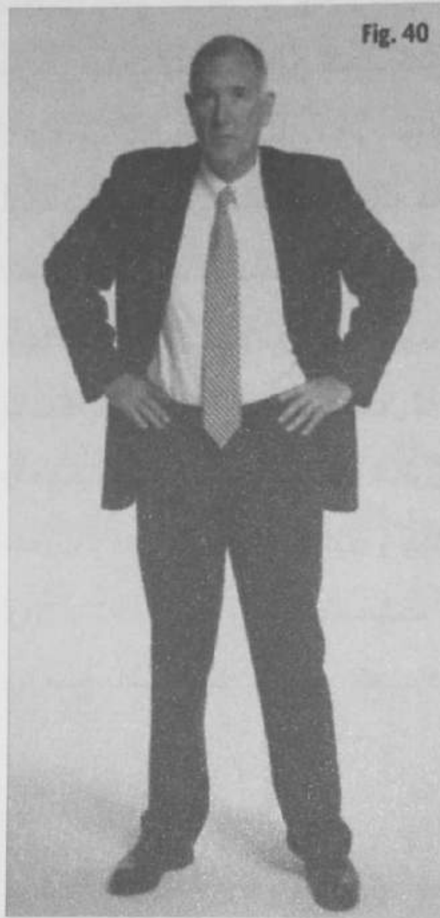
سەرنج بدە چۆن ئەوانەی کە زۆر بڕوایان بەخۆیان هەیە یان پلەیەکی بەرزیان هەیە، باڵەکانیان بلاودەکەنەوە و ناوچەیەکی زیاتر دەگرن بە بەراورد بەوانەی لاواز و پلە نزمن. بۆ نموونە؛ کەسێکی خاوەن پلە کاتێك لەسەر کورسییەك دادەنیشێت، باڵەکانی بەسەر کورسییەکەیدا بلاودەکاتەوە بۆ ئەوەی هەموان بزانن ئەمە سنوری ئەوە، یان لەسەرەتای ژواندا، دەبینیت پیاوەکە باڵی دەهێنێت بەدەوری کەمەری ژنەکەدا وەك ئەوەی پیشانی بدات کە ئەم ژنە موڵکی ئەوە. بەنیسبەت ڕەفتاری سەر مێزەکانیشەوە، لەبیرت بێت کاتێك کەسێکی پلەبەرز

دادەنیشێت، زۆرجار دەستبەجێ یان دەستی بلاْودەکاتەوە یان کەرەستەکانی (جانتا، کیف، یان بەڵگەنامەکان)ی بەسەر مێزەکەدا بلاْودەکاتەوە بۆ ئەوەی شوێنی زیاتر بگرێت، تەنانەت لە مێزی کۆنفرانسەکاندا، ئەو کەسانەی خاوەن سامانن بەشێوازی دانیشتنیاندا دەناسرێنەوە. هێز و دەسەلاْت لەو شوێنەدا یەکسانە بە شێوازی دانیشتن. سەرج بدە ئەو کەسەی کە لە خوارەوەی مێزەکەوە دانیشتووە و ئانیشکی لکاندووە بە کەمەرییەوە و دەستی خستووەتە نێوان ڕانەکانی، دەلالەت لە لاوازیی خۆی دەکات.

دەست خستەسەر کەمەر وتیژکردنی ئانیشك

یەکێك لەو ڕەفتارانەی کە بۆ خۆسەپاندن و پیشاندانی دەسەلاْت بەکاردێت دانانی دەستەکانە لەسەر کەمەر. ئەم شێوازە بریتییە لەوەی کەسەکە هەردوو دەستی دەخاتە سەر کەمەری و پەنجە گەورەی دەستی دەکەوێت بەشی پشتەوەی، هەروەها ئانیشکی بۆ دەرەوە دەردەپەڕێنێت کە لەشێوەی پیتی V ئینگلیزی دەچێت. تەماشای ئەفسەر و سەربازەکان بکە کاتێك لەگەڵ یەکدی قسەدەکەن. زۆربەی کاتەکان بەو شێوازە دەوەستن (دەستەکانیان دەخەنە کەمەریان). هەرچەندە ئەمە بەشێکە لە مەشقە یاساییەکەیان، بەلاْم لە ژیانی تایبەتیی خۆیاندا زۆر بەربلاْو و بەرچاو نییە. ئەو کەسانەی کە لە سەربازگەکاندابوون و دواتر دەستدەکەن بە کاری بازرگانی و لەژیانی چەکداری دێنەدەرەوە، ئامۆژگاری دەکرێن بەو شێوازە نەوەستن، بۆ ئەوەی ئاسایی و لەسەرخۆتر دەرکەون (سەرنجی دیمەنی ٤٠ بدە). کەمکردنەوەی ئەم ڕەفتارە وادەکات لە چاوی کەسانی دیکەدا ئاساییتر دەربکەویت (تەماشای خشتەی ٣١ بکە).

بەنیسبەت ئافرەتانەوە، دانانی دەستەکان لەسەر کەمەر دەکرێت بۆ مەبەستی تایبەت بەکاربهێنرێت. ژمارەیەکی زۆر بەڕێوەبەرەکانم فێرکردووە کاتێك ویستیان لەکاتی کۆبوونەوەی بەڕێوەبەرەکاندا ڕووبەڕوی پیاوێك ببنەوە، بەم شێوازە بوەستن، چونکە ئەمە ڕێگایەکی کاریگەرە، بەتایبەت بۆ خانمان، کە پیشانیدەدات ئەو کەسە لەناوچەی ژێر دەسەلاْتی خۆی وەستاوە و هەست بەوپەڕی بڕوا بەخۆبوون دەکات و نایەوێت نیگەران بکرێت.



دیمەنی ٤٠: دانانی دەستەکان لەسەر کەمەر ئاماژەیەکی بەهێزە کە دەکرێت بۆ خۆسەپاندن بەکاربهێنرێت، یان دەکرێت بە بەرانبەرەکەت بڵێیت کێشەیەك هەیە.

خشتەی ژمارە ٣١: .دەستە هەڵەکان لە یاسادا
ئەو کەسانەی کە پرسیاردەکەن هێزی زمانی جەستە تا چەند کاریگەری هەیە لەسەر ئەوانی دیکە، ڕەنگە پێویست بکات سەرنجی ئەو پۆلیسانە بدەن کە لەکاتێکی هەڵەدا دەستەکانیان دەخەنە کەمەریان. هەندێك حاڵەت هەیە کە بەکارهێنانی ئەم شێوازە نەك تەنها کاریگەریی پۆلیسەکە لەو بارودۆخەدا ناهێڵێت، بەڵکوو دەکرێت ژیانیشی بخاتە مەترسییەوە. بەشێوەیەکی سروشتیی دەست خستنەسەر کەمەر مانای زاڵبوون و دەسەڵاتداریتی دێت لەو شوێنەدا. لەکاتی کێشە خێزانییەکاندا، کاتێك پۆلیس دەستتێوەردان دەکات، ئەگەر ئەو ئەفسەرەی دەچێت بەدەم کێشەکەیانەوە دەستی بخاتە سەر کەمەری، ئەوکات ئەوانەی لەماڵەکەدان هەستیان بریندار دەبێت و دەکرێت بارودۆخەکە ئاڵۆزتر بێت بەتایبەت ئەگەر ئەفسەرەکە بەم شێوازە لەبەردەم دەرگاکەدا بوەستێت و ببێتە بەربەست لەبەردەم دەرگاکەدا، ئەوکات هەستی خاوەن ماڵ دەجولێت و پەست دەبێت، چونکە پیاوان وەك قەڵا سەیری ماڵ خۆیان دەکەن، وە هیچ پاشایەکیش نایەوێت کەسێکی بێگانە دەست بەسەر قەڵاکەیدا بگرێت. بارودۆخێکی دیکەی مەترسیدار سەبارەت بە بەکارهێنانی ئەم شێوازی وەستانە تایبەتە بە ئەو ئەفسەرە گەنجانەی بەنهێنی کاردەکەن. کاتێك ئەم کەسە بێ ئەزموونانە بۆ یەکەمجار دەچنە شوێنێکەوە، بۆ نموونە بارەکان، لەو کاتەی کە بەناو شوێنەکەدا دەڕۆن، دەستیان دەخەنە کەمەریان، چونکە ئەمە شێوازێکە کە پێی ڕاهاتوون. بەشێوەیەکی خۆنەویستانە ڕایدەگەیەنن کە ئەمانە پۆلیسن. لە لێکۆڵینەوە و چاوپێککەوتنەکەماندا کە لەگەڵ تاوانبارەکاندا ئەنجام داوە، ئەوەم بۆ دەرکەوتووە کە ئەم تاوانبارانە کاتێك بیانەوێت پۆلیسەکان بناسنەوە، بەدوای ئەم ڕەفتارەیاندا دەگەڕێن. ئەم تاوانبارانە هەر کە بینییان کەسێك دەستی لەسەر کەمەری داناوە، دەستبەجێ دەزانن کە ئەمە پۆلیسە. جگە لە کەسانی ناو دەسەڵات، بەدەگمەن کەسی ئاسایی بەو شێوازە دەوەستێت کە دەستەکانی بخاتە سەر کەمەری. هەموو کاتێك بیری ئەفسەر و سەرپەرشتیارانی دەخەمەوە کە ئاگاداری ئەم ڕەفتارەبن، هەروەها دڵنیابن ئەو پۆلیس و ئەفسەرانەی کە بەنهێنی کاردەکەن بەتەواوی خۆیان بەدووردەگرن لەم ڕەفتارە، بەم شێوە هیچ ناخەنەڕوو کە ئاشکرابن کێن، هەروەها شوێنی نهێنیشیان ناخەنە مەترسییەوە.

زۆربەی کاتەکان کاتێک خانمێکی گەنج دەچێتە شوێنی کارەکەی و بەهۆی ڕەفتاری پیاوەکانەوە تووڕە دەبێت، ئەمیش کاتێک هەوڵدەدات قسەیان لەگەڵ بکات، دەستەکانی دەخاتە کەمەری بۆ ئەوەی دەسەڵاتدارییەتی خۆی لەو ناوچەیەدا پیشان بدات (سەرنجی دیمەنی ٤١ بدە). دەست خستنەسەر کەمەر ڕێگایەکی باشە بۆ ئەوەی کەسەکە بڵێت: " کێشە هەیە، شتەکان باش نین،" یان بڵێت: " من لە ناوچەی ژێر دەسەڵاتی خۆم ڕاوەستاوم."

دەست خستنەسەر کەمەر شێوەی جیاوازی هەیە، (بەشێوەیەکی گشتی دەستەکان دەخرێتە سەر کەمەر و پەنجەگەورەی دەستیش ڕوودەکاتە دواوە) بە شێوازێك کە دەست دەخرێتەسەر کەمەر، بەڵام پەنجە گەورەکان ڕوو لە پێشەوە دەکەن (سەرنجی دیمەنی ٤١ و ٤٢ بکە).

کاتێك کێشەیەك دەبێت و خەڵکی نیگەرانن و دەیانەوێت بزانن چی ڕوویداوە، بەم شێوازە لە کێشەکە نزیکدەبنەوە و دەستەکانیان دادەنێن، بەڵام پەنجەکانیان ڕووی لە پێشەوەیە. دوای ئەوە ئەگەر پێویستی کرد، دەستەکانیان دەسوڕێنن و پەنجە گەورەکانیان ڕوودەکەنەوە دواوە.



دیمەنی ٤٢: لەم وێنەیەدا دەستەکان لەسەر کەمەرن و لەشێوەی پیتی Vدان، بەڵام سەرنجی پەنجە گەورەکان بدە ڕوویان لەپێشەوەیە. ئەم شێوازەیان کەسەکە کەمتر ویستی پرسیارکردنی هەیە، و بە بەراورد بە وێنەکەی دیکە کەمتر دەسەڵاتدار دەردەکەوێت.



دیمەنی ٤١: خانمان بەراورد بە پیاوان، کەمتر دەستیان دەخەنە کەمەریان. سەرنجی پەنجە گەورەکان بدە لەم وێنەیەدا چۆنن.

دەست خستنە پشتی سەر

یەکێك لە ئاماژە ناوچەییەکانی دیکە کە زۆرجار لە کۆبوونەوە بازرگانی و چاوپێکەوتنە کۆمەڵایەتییەکاندا بەدیدەکرێت ئەوەیە کە کەسەکە خۆی دەخات بە پشتدا و دەستەکانی لێکدەئاڵێنێت و دەیخاتە پشتی سەری (سەرنجی دیمەنی ٤٣ بدە). لەبارەی ئەم ڕەفتارەوە لەگەڵ مرۆڤناسێکی پسپۆڕدا قسەمکرد. هەردووکمان گەشتینە ئەو دەرئەنجامەی کە ئەم ڕەفتارە هاوشێوەی ئەو ڕەفتارەیە کە ماری کوبرا بۆ ئاگادارکردنەوەی ئاژەڵانی دیکە و پیشاندانی دەسەڵات و باڵادەستیی خۆی بەکاریدەهێنێت. ئەم شێوازە دانیشتنە وامانلێدەکات زۆر سەرنجڕاکێش بین و بە بەرانبەرەکەمان دەڵێت: " لێرەدا من بەرپرسم."

هەروەها لەڕووی کۆمەڵایەتییەوە ئەم ڕەفتارە پلەبەندی هەیە. بۆ وێنا، کاتێك کۆبوونەوەیەك ڕێکخراوە و هەمووان چاوەڕێ دەکەن دەست پێ بکات. لەم کاتەدا هەمووان چاوەڕوانی دەستپێکردنی کۆبوونەوەکەن، سەرپەرشتیارەکە دەستەکانی لێکدەئاڵێنێت و دەیخاتە پشتی سەری و ئانیشکی دەردەپەڕێت، بەڵام کاتێك سەرۆکی کۆمپانیاکە دێتە ژوورەوە، سەرپەرشتیارەکە دەستبەجێ دەستی دادەگرێت و ئاسایی دادەنیشێت. ئێستا دەبێت کەسێکی باڵاتر بەو شێوازە دابنیشێت. لەبەرئەوە ئێستا مافی سەرۆك کۆمپانیاکەیە ئەم ڕەفتارە بنوێنێت و هەموو ئەوانی دیکەش دەستیان بخەنەوە سەر مێزەکە.



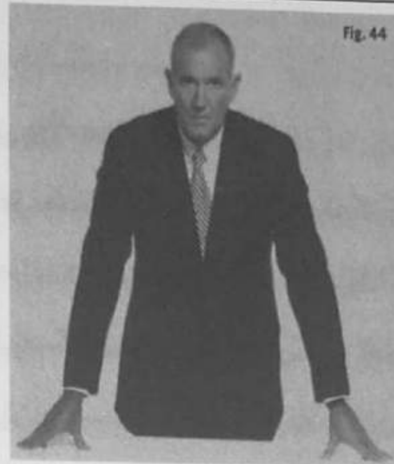
دیمەنی ٤٣: لێکئاڵاندنی دەستەکان و دانانیان لەپشتی سەردا ئاماژەیە بە ئاسودەیی و باڵادەستیی. بە گشتی کەسە پلەبەرزەکان لەکاتی کۆبوونەوەکاندا بەم شێوەیە دادەنیشن.

وەستان بەشێوەیەکی باڵادەست (موسەیتەر)

زۆرجار کەسەکان دەستەکانیان بەکاردەهێنن بۆ جەختکردنەوە لە مەبەستەکەیان و سەپاندنی دەسەڵاتیان. ئەمە زۆرجار لەو کاتانەدا ڕوودەدات کە دوو کەس پێکەوە ڕێکناکەون و لەسەر بابەتێك بۆچوونی جیاوازیان هەیە. لەبیرمە جارێك گەشتمان دەکرد، لەڕێگادا لاماندا بۆ ئەوەی لە هۆتێلێك بمێنینەوە. کاتێك لەوێ بووین، بینیم یەکێك لە میوانەکانی هۆتێلەکە لە کارمەندەکە نزیکبوویەوە و دەستی لکاندبوو بە جەستەیەوە، داوایکرد تۆزێك هاوکاری بکات، بەڵام کاتێك کارمەندەکە ڕەتیکردەوە، کابرا داواکارییەکەی گۆڕی بۆ فەرمانکردن، لەگەڵ ئەوەشدا شێوازی دەستەکانی گۆڕانیان بەسەرداهات و زیاتر دەستەکانی بڵاوکردەوە. هەتا گفتوگۆکەیان گەرمتر دەبوو، زیاتر دەستەکانی بڵاودەکردەوە و هەوڵیدەدا خۆی زاڵبکات. ئەم شێوازەی دانانی دەستەکان وەلامی مێشکە بۆ زاڵبوون و جەختکردنەوە لەسەر بۆوچونی کەسەکە (سەرنجی دیمەنی ٤٤ بدە).

وەك یاسایەکی گشتی، ئەو کەسانەی کە لاوازن، دەستەکانیان بەرەو خۆیان دەهێننەوە، ئەوانەشی دەسەڵاتدارن، بەهێزن، یان توڕەن، دەستەکانیان بڵاودەکەنەوە بۆ ئەوەی دەست بەسەر ناوچەی زیاتردا بگرن و خۆیان زاڵ بکەن (تەماشای خشتەی ژمارە ٣٢ بکە).

لە کۆبوونەوە بازرگانییەکاندا، ئەو کەسەی کە قسەدەکات و زۆرترین شوێن داگیردەکات، دەکرێت زۆر ئاسودەبێت سەبارەت بەو شتەی کە باسدەکرێت (سەرنجی دیمەنی ٤٥ بدە). بڵاوکردنەوەی باڵ یەکێکە لەو ڕەفتارانەی کە ڕاستییەکان دەگەیەنێت، چونکە ئەوە بەشی لیمبیکە کە لە بنەڕەتدا دەڵێت: "من بڕوام بەخۆمە." بە پێچەوانەوە، سەرنج بدە کاتێك کەسێك دەستی بەسەر چەند کورسییەکدا بڵاوکردووەتەوە و لەپڕ پرسیارێکی لێدەکرێت کە دەبێتە هۆی بێزارکردنی، چەندە بەخێرایی دەستەکانی دەکێشێتەوە (تەماشای خشتەی ژمارە ٣٣ بکە).



دیمەنی ٤٤: دانانی پەنجەکان بەشێوەیەکی بڵاو نیشانەیەکی گرنگی بڕوا بەخۆبوون و ئاسودەییە.



دیمەنی ٤٥: بڵاوکردنەوەی باسك بەسەر چەند کورسییەکدا بە هەمووان دەڵێت: تۆ هەست بە ئاسودەیی و بڕوا بەخۆبوون دەکەیت.

خشتەی ژمارە ٣٢: بڵاوکردنەوەی دەستەکان ڕەك ئاگادارکردنەوە وایە
چەندساڵێك پێش ئێستا، مەشقم بە کارمەندانی ئاسایشی فڕۆکەخانەی ئەمریکا دەکرد. یەکێك لە کارمەندەکان بلیتبڕێکی پیشاندام کە زۆرجار ئەو گەشتیارانەی ئاشکرادەکرد کە سەربەکێشەبوون. تەنها بەهۆی سەرنجدان لەوەی کاتێك لەشوێنی پشکنیندان، تا چەند دەستەکانیان بڵاودەکەنەوە. لەدوای ئەو ڕۆژەوە، چاوم بۆ ئەو جۆرە ڕەفتارانە دەگێڕا و ژمارەیەکی زۆریشم بەرچاوکەوت. جارێکی دیکە لە فڕۆکەخانەیەك بووم، گوێم لێبوو بە سەرنشینێکیان گوت، ڕێنمایی تازە هاتووە کە هەرکەسێك جانتایەکی پێبوو لە ڕێژەی دیاریکراو قورستربوو، دەبێت پارەی زیاتر بدات. دەستبەجێ کابرا دەستی بەسەر مێزەکەدا بڵاوکردەوە، ئەوەندە بڵاویکردەوە کە بەرەو پێشەوە چەمییەوە. لەکاتی دروستبوونی ئەم دەمەبۆڵەدا، کارمەندەکە کشایەوە دواوە و دەستی لەیەك ئاڵاند و لەسەر سنگی داینا، بە گەشتیارەکەی گوت ئەگەر هاوکارییان نەکات و هێورنەبێتەوە، ڕێگەی نادەن بچێتە ناو فڕۆکەکە. ڕێککەوتێکی جیاوازبوو کە لە یەك کاتدا دوو ڕەفتاری جیاوازی دەستەکانم بینی. یەکێکیان شێوەی دەستی کابرای گەشتیاربوو کە بڵاویکردەوە، ئەویدی دەستی کارمەندەکە بوو کە لێکی ئاڵاندن و لەسەر سینگی داینا.

شێوازی باسکەکان لەکاتی ژواندا

لـەکاتی ژوانـدا، زۆرجـار پیـاو دەبێتـە یەکـەم کـەس کـە دەسـتی دەهێنێـت بـەدەوری خۆشەویستەکەیدا، بەتایبەت کاتێك بوار بۆ پیاوەکانی دیکە دەڕەخسێت کە زیادەڕەوی بکەنە سەر خۆشەویستەکەی. سـەیرکردنی ئـەو کەسانەی کـە ژوان دەبەسـتن زۆر سـەرنجڕاکێش و خۆشە، بەتایبەت کاتێك دەبینیت پیاوان بەدزییەوە سەیری خۆشەویستەکانیان دەکەن.

نموونەیەکی دیکەی ڕەفتارەکانی تایبەت بە دەستەکان لەکاتی ژواندا بریتییە لەوەی کاتێك دوو عاشق لەسەر مێزێك دانیشتوون، تا چەند دەستیان لەیەکدی نزیکدەکەنەوە. ژمارەیـەکی زۆر لـە هەستەدەمارەکان لەناو دەستماندا بوونیان هەیە، لەبەرئەوە دەست بەریەککەوتن دەبێتـە هـۆی بەخشینی خۆشی بە یەکدی.

لـە ڕاسـتیدا، تەنانـەت دەسـتلێدان لـە قـژ یـان جلوبـەرگی خۆشەویسـتەکەشمان دەبێتـە هـۆی ووروژانـدنی هەسـتەدەمارەکان. لەبەرئـەوە کاتێـك دەسـتمان نزیکـی دەسـتی کەسـێکی دیکـە دادەنێین، مێشك بەڕوونی ئەوە ڕادەگەیـەنێت کـە ئاسـودەین و بەرکەوتـەی جەسـتەیی شـتێکی ڕێگەپێدراوە. لایەنی خراپی ئەم ڕەفتارە ئەوەیە کاتێـك بارودۆخەکـە بـەرەو خراپبـوون دەڕوات یان کاتێك کەسەکەی تەنیشتمان کارێك دەکات کـە پێـی ئاسـودەنین، دەستەکانمان لـە دەوری کەسەکە دەکشێنینەوە و لایدەبەین.

خشتەی ژمارە ٣٢: فەرماندەی هێزی سوات دەستەکانی داگرتە خوارەوە
ساڵانێك پێش ئێستا، سەرقاڵی بەرنامەڕێـژی بـووین سـەبارەت بـە ئـەرکێکی هێـزی سـوات کـە بڕیار وابوو لە لەیکلاند لـە ویلایـەتی فلۆریـدا جێبـەجێ بکرێـت. ئەرکەکـە بـۆ دەسـتگیرکردنی کۆمەڵێك تاوانبار بوو. کاتێك بەڕێوەبەری پلانەکە باسی ئەرکەکـەی دەکـرد، پێدەچـوو هـەموو شـتێکی ئامادەکردبێـت. هـەردوو دەسـتی بەسـەر کورسـییەکاندا درێـژکردبوو، بـەبڕوا بەخۆبوونـەوە باسـی وردەکـاریی ڕێکارەکـانی دەکـرد. لـەپڕ کەسـێك پرسـیاری کـرد، "ئـەی پزیشـکە فریاگوزارییـەکانی لەیکلانـد چـی، پەیوەنـدییان پێـوەکراوە؟" کتـوپڕ بەڕێوەبـەری ئەرکەکـە دەسـتی کێشـایەوە و ناولـەپی هـەردوو دەسـتی لکانـد بەیەکـەوە و خسـتیە نێـوان ئەژنۆکانییەوە. ئەوە گۆڕانکارییەکی گرنگی ناوچەیی بوو. لـە داگیرکردنـی ناوچـەیەکی زۆرەوە خێرا خۆی بچوککردەوە و خۆی نایەوە یەك. هەموو ئەمە تەنها بەهۆی ئەوەوە بوو کـە بـەپێی

پێویست ئامادەکاری نەکردبوو. ئاستی بڕوا بەخۆبوونی لاوازبوو. ئەمە نموونەیەکی سەرنجڕاکێش بوو کە پێماندەڵێت: بەپێی بیرکردنەوە و ئاستی بڕوا بەخۆبوون و میزاجمان، بەخێرایی ڕەفتارەکانمان دەگۆڕێن. ئەم ڕەفتارانە لەکاتی خۆیدا دەردەکەون و زانیاری بە بەرامبەر دەگەیەنن. کاتێك ئێمە بڕوامان بە خۆمانە، دەستەکانمان بڵاودەکەینەوە، کاتێکیش کەمتر بڕوامان بەخۆمانە، دەستمان دەکشێنینەوە.

جوانکارییەکانی دەست

لە هەموو جیهاندا، بەهۆی جوانکاری و ئەو شتانەی کە دەیکەین بە خۆمانەوە، بارودۆخی داراییمان پیشاندەدەین. ئێستاش لە ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاستدا، خانمان ئاڵتون لەدەست دەکەن بۆ جوانکاری و پیشاندانی ساماندارییەتی و پلەوپایەی خۆیان. پیاوانیش بەهەمان شێوە کاتژمێری گرانبەها لەدەست دەکەن بۆ ئەوەی پیشانی بدەن کە لەڕووی کۆمەڵایەتییەوە پلەیەکیان هەیە و خاوەن سامانن. لەساڵانی ١٩٨٠ کاندا، لە میامی پیاوان شەیدای لەدەستکردنی کاتژمێری جۆری ڕۆلێکس بوون، چونکە هێمای دەوڵەمەندی و پلەبەرزیی بوو، هەروەها لەنێو بازرگانانی مادده هۆشبەرەکان و ئەوانەی تازە دەوڵەمەندبوون بەهەمان شێوە بەشێوەیەکی زۆر بەربلاو بەکاردەهێنرا.

هێما و دروشمە کۆمەڵایەتییەکانی دیکە دەکرێت لەسەر دەستەکانمان دەربکەون. ئەو کەسانەی کە لە سەرقاڵی دروستکردنی باڵەخانە و ماڵ و پرۆژەکانن، ئەوانەی کە وەرزش دەکەن، یان ئەوانەی کە سەربازن، زۆرجار ئەو شوێنەوار و برینانە پیشاندەدەن کە بەهۆی کارەکەیانەوە توشی بوون. بەهەمان شێوەی قەد، باسکەکانیش وەك " تەختە سپییەك" وان کە کەسایەتیمان دەردەخەن. تەماشای ئەو تاتۆیانە بکە کە خەڵکی لەسەر قۆڵ و مەچەکیان دەیکێشن، یان سەرنجی یاریزانانی لەشجوانی بدە چۆن بە پۆزەوە جلێکی قۆڵ کورت دەپۆشن و ماسولکەی خۆیان دەخەنەڕوو.

ئەو کەسانەی کە شارەزان بەهۆی یەك سەیرکردنی وردی دەستی کەسێکەوە، زۆرجار دەزانن شێوازی ژیانی ئەو کەسە چۆنە. ئەو کەسەی نازداری دایە و بابەیە و ئانیشکێکی جوان و ناسکی هەیە، زۆر جیاوازە لەو کەسەی ئانیشکێکی پڕ برینی هەیە، یان بەهۆی کارکردنی ڕۆژانەیەوە باڵی خۆر سوتاندوویەتی. ئەو کەسانەی کە لە سەربازیی یان لە زینداندابوون،

زۆرجار دەکرێت برین و تاتۆ لەسەر قۆڵیان بێت. ئەو کەسانەی کە ڕقێکی زۆریان هەیە بەرانبەر بە تاقمێك، زۆرجار تاتۆ یان نیشانەیەکی دیکە لەسەر باڵەکانیان دەکێشن کە دەلالەت لەو کینەیان دەکات. ئەو کەسانەی لەڕێگەی دەمارەوە ماددە هۆشبەرەکان دەکیشن، دەبینیت شوێنەواری ئەو دەرزییە لەسەر دەمارەکانیان بەدیدەکرێت.

لەگەڵ ڕێزم بۆ ئەو کەسانەی تاتۆیان کێشاوە، ئەم شێواز و ڕازاندنەوەی جەستە لەم پازدە ساڵەی دواییدا زیادیکردووە، بەتایبەت لە وڵاتە پێشکەوتووەکاندا، بەڵام بابەتی جوانکاریی جەستە هەزاران ساڵە لە هەموو جیهاندا بەکاردەهێنرێت. تاتۆ لەسەر دەستەکانمانە، هەروەها دەستەکانیشمان وەك " تەختە سپییەك" وان، لەبەرئەوە ئەو پەیامەی کە تاتۆ دەیگەیەنێت جێگەی مشتومڕە. هاوکات لەگەڵ زیادبوونی ڕێژەی تاتۆدا، ڕاپرسییەکم لەناو دەستەی سوێندخۆرانی دادگادا[1] ئەنجامدا. ڕاپرسییەکە لە چەند کاتێکی جیاواز و لەگەڵ چەند کۆمەڵەیەکی جیاوازدا ئەنجامدرا. پرسیارەکە ئەوەبوو " ئایا ئەو شایەتحاڵە یان بەرگریکارەی کە لە هۆڵی دادگادا قسەدەکات و تاتۆی پێوەیە چۆن دەیبینیت؟"ئەنجامی ڕاپرسییەکە بەگشتی ئەوەبوو کە ئەو کەسانەی تاتۆیان پێوەیە لەڕووی کۆمەڵایەتییەوە بە پلە نزم یان کەسێکی هەڵەشە دادەنرێن.

بە قوتابییەکانم دەڵێم: ئەگەر تاتۆیان پێوەیە، پێویستە بیشارنەوە، بەتایبەت کاتێك دەچن بۆ دۆزینەوەی کار، یان کاتێك لە چێشتخانە یان دەرمانخانەیەك کار دەکەن. ڕەنگە ڕۆژێك ئەمە بگۆڕێت، بەڵام لە ئێستادا ئەگەر بتەوێت بەشێوەیەکی ئەرێنی کاریگەریت لەسەر دەوروبەر هەبێت، پێویستە تاتۆکانت بشاریتەوە.

دەستەکان وەك ئاماژەیەك بۆ سۆز و خۆشەویستی

منداڵان پێویستە بە خۆشەویستییەوە دەستیان لێبدرێت بۆ ئەوەی کاتێك گەورەبوون هەست بکەن بەشێوەیەکی باش پەروەردەکراون، نەك تەنها منداڵان، تەنانەت گەنجانیش جار جارە

---

1. دەستەی سوێندخۆرانی دادگا: کۆمەڵێکی ١٢ کەسین کە پێکدێن لە کەسی شارەزا بە ڕەفتاری تاکەکان. ئەم کەسانە گوێ لە وردەکاریی ڕووداوەکان دەگرن و دواتر بەپێی لێکدانەوە بۆ ڕەفتار و هەڵسوکەوتەکان، ڕادەگەیەنن کەسەکە ڕاستگۆیە یاخود نا.

یەکدی لەئامێز دەگرن. من وەك خۆم بەشێوەیەکی بەرچاو ئامێزم بۆ بەرانبەرەکەم دەکەمەوە، چونکە خۆشەویستی و سۆز دەگەیەنێت بە بەرانبەرەکەم، کە ئەمەش زۆر لە وشەکان کاریگەرترە. بەداخەوەم بۆ ئەو کەسانەی کە خەڵکی لەئامێز ناگرن. ئەم کەسانە لەم ژیانەدا زۆر شتیان لەدەستچووە.

هەرچەندە لەئامێزگرتن کاریگەرییەکی بەرچاوی هەیە لەسەر کەسی بەرانبەر و دەبێتە هۆی بەدەستهێنانی زۆر شت، بەڵام دەکرێت هەندێکجار کەسی بەرانبەر پێی ناخۆشبێت سنوری نێوانتان ببەزێنیت و زۆر لێی نزیك ببیتەوە. لەم جیهانە پڕ کێشەی کە تێیدادەژین، دەکرێت لەئامێزگرتنێکی ڕاستگۆیانە، لە لایەنە سێکسییەکەیەوە لێکبدرێتەوە. لەبەر ئەوە دەبێت وریابیت کاتێك کەسی بەرانبەر پێی خۆش نییە، لەئامێزی مەگرە. وەك هەمیشە، سەرنجدانێکی وردی ڕەفتاری کەسەکە باشترین ئاماژەیە کە پێتدەڵێت گونجاوە ئەم کەسە لەئامێز بگریت یاخود نەگونجاوە.

سەرباری ئەوەش، خەڵکی دەتوانن بەبێ ئەوە یەکدی لەئامێز بگرن، دەستەکانیان بەشێوەیەك بەکاربهێنن کە گەرموگوڕی پیشان بدەن، هەروەها بەهۆی ئەمەشەوە لەبەرچاو ئەوانی دیکەدا وەك کەسێکی پەسەند دەردەکەون. کاتێك بۆ یەکەمجار لە کەسێکی نەناسراو نزیکدەبیتەوە، هەوڵ بدە گەرموگوڕی پیشان بدەیت. ئەمیش بە دانانی دەستەکانت بەشێوەیەکی ئاسایی و خاوی بکەرەوە بۆ خوارەوە. باشتر وایە دەستەکانت کەمێك دووربن لە کەمەرت بۆ ئەوەی کەمەرت دەرکەوێت، هەروەها با ناولەپی دەستت ڕووی لە کەسەکە بێت. ئەم ڕێگایە بەهێزترین ڕێگایە بۆ ئەوەی ئەم پەیامە بگەیەنیت بە مێشکی بەرانبەرەکەت، " سڵاو، من هیچ زیانت پێناگەیەنم." شتێکی زۆر ناوازەیە ئەگەر کەسی بەرانبەر ئاسودە بکەیت و پەیوەندییەکەتان ئاسان بکەیت. لە ئەمریکای لاتین، لە ئامێزگرتنێکی ماوە کەم لەنێو ڕەگەزی نێردا بەشێکە لە کلتورەکەیان. ڕێگایەکە بۆ ئەوەی بڵێیت، " من تۆم خۆشدەوێت." لەکاتی لەئامێزگرتنی یەکدیدا، سنگی کەسەکە لە سنگی کەسی بەرانبەری نزیکدەبێتەوە و دەستیشی دەهێنێت بە پشتیدا. بەداخەوە زۆرکەس دەزانم کە دوودڵن لە ئەنجامدانی ئەم کارەدا، یان هەست بە شەرم دەکەن بەرانبەرەکەیان لەئامێزبگرن. ئامۆژگاریی من ئەوەیە کە ئەم کارە ئەنجام بدەیت و بەڕاست و دروستی بیکەیت، چونکە لەهەر کەلتورێکدا ڕەفتارێکی بچووك دەکرێت مانای زۆری هەبێت. چۆن پێویستە بەشێوەیەکی دروست تەوقەکردن فێربیت، بەهەمان شێوە

لەئامێزگرتنیش بۆ ماوەیەکی کورت ئاوا پێویستە. ئەگەر لە ئەمریکای لاتین نەتوانی ئەو شێوازە باوەی سلاوکردن فێرببیت، ئەوە هەموان وەك کەسێکی گۆشەگیر یان ساردوسڕ سەیرت دەکەن. هیچ پێویست بەوە ناکات خۆت لەم ڕەفتارە بەدوور بگریت لەکاتێکدا سوودێکی زۆرت پێدەگەیەنێت و لەبەرچاوی هەموان خۆشەویست دەکات (تەماشای خشتەی ژمارە ٣٤ بکە).

خشتەی ژمارە ٣٤: ئەگەر لەئامێزیان گرتیت، بێزار مەبە
ساڵانێك لەمەوپێش لە دادگاییەکی سیخوڕی لە ویلایەتی فلۆریدا، دادوەری گشتی بانگیکردم بۆ ئەوەی شەرمەزارم بکات و ڕێز و پێگەم لای خەڵکی لەکەداربکات. دادوەرەکە بەشێوەیەکی گاڵتەجاڕی پرسی، " بەڕێز ناڤارۆ، ئایا ڕاستە کە هەرجارێك هاوڕێکەمت بینیووە لەباوەشت گرتووە؟" منیش وەڵامدایەوە، " جەنابی دادوەر ئەوە لەباوەشگرتن نەبوو، بەڵکوو لەئامێزگرتنێکی کاتی بوو، ئەم دووانە جیاوازییان هەیە." بۆ ماوەیەك وەستام و دواتر بەردەوام بووم، " هەروەها ئەم ماوە کورتەی کە لە ئامێزم دەگرت، دەرفەتێك بوو بۆ ئەوەی هاوڕێکەت بپشکنم بزانم چەکی پێ نییە، چونکە ئەو هاوڕێیەت پێشتر بە چەکەوە دزی لە بانکێك کردبوو." دادوەرەکە چاوی ئەبڵەق بوو، دەستبەجێ وازی لە پرسیارکردن هێنا، چونکە بێئاگابوو لەوەی هاوڕێکەی پێشتر بە چەکەوە دزی لە بانك کردووە. ئەوەی زۆر سەرنجڕاکێش بوو ئەوەبوو لەدوای ئەو دادگاییکردنەوە، من و دادوەرەکە بووین بە دوو هاوڕێی نزیك. دوای نزیکەی بیست ساڵ، ئێستاش بەو ڕووداوە پێدەکەنین.

هەندێك وتەی کۆتایی لەسەر ئاماژەی دەستەکان

لەکاتی لێکدانەوە و شیکارکردنی هەست و سۆزی کەسانی دیکەدا، دەکرێت دەستەکان زانیارییەکی زۆر بە بەرانبەر بگەیەنن. بە بۆچونی من، یەکێك لە باشترین ڕێگاکان بۆ ئەوەی هۆگریی و هاوڕێیەتی لەگەڵ کەسێك دروستبکەیت ئەوەیە، کە دەست بدەیت لە باسکی، بەتایبەت نێوان ئانیشك و شانی، بەڵام بەدڵنیاییەوە گرنگە پێش ئەوەی هیچ ڕەفتارێك بنوێنیت، کەسایەتیی و کەلتوری کەسەکە هەڵبسەنگێنیت. بەڵام بەشێوەیەکی گشتی، دەستلێدانێکی ماوە کورت ڕێگایەکی باشە بۆ دەستکردن بە گفتوگۆ، هەروەها بۆ ئەوەی

پیشانی ئەوانی دیکەی بدەیت کە تۆ لەگەڵیاندا خۆشحاڵیت. لە وڵاتانی دەریای ناوەڕاست و ئەمریکای باشوور و جیهانی عەرەبیدا، دەستدان لە یەکتری بەشێکی گرنگی پەیوەندییەکانە و نیشانەیەکی گرنگی تەبایی کۆمەڵایەتییە. کاتێك گەشتتکرد و خەڵکی دەستیان دا لە قۆڵ و دەستت، هیچ توشی شۆك و ترس مەبە. ئەوە شێوازێکی بەهێزە کە دەیانەوێت بڵێن: "ئێمە باشین لەگەڵت." لەڕاستیدا، بەریەککەوتن بەشێکی گرنگی گفتوگۆکانی ئێمەی مرۆڤە، لەبەرئەوە ئەگەر دەستلێدان و بەریەککەوتن نەبوو، پێویستە نیگەران بیت و بپرسیت ئەمە بۆ!

بەشی شەشەم

ئاماژەکانی تایبەت بە دەست و پەنجەکان

لەنێو هەموو زیندەوەراندا، لەپی دەستی ئێمەی مرۆڤ تایبەت و جیاوازە. تەنها لەڕووی بەدەستهێنانی شتەکانەوە نا، بەڵکوو لەڕووی شێوازی گفتوگۆکردنیشەوە. لەپی دەست و پەنجەکانی مرۆڤ دەتوانن وێنە بکێشن، گیتار بژەنن، کەرەستەکانی نەشتەرگەری بەکاربهێنن، پەیکەر داتاشن، پۆڵا دروست بکەن، هەروەها هۆنراوەش بنووسن. دەست و پەنجەمان دەربڕێکی باشی هەستەکانمانن. دەکرێت بۆ کەسێکی نابیست ئاماژە بکەن، وە یارمەتیمان بدەن چیرۆك بگێڕینەوە، یان هەستە ناوەکییەکانمان بخەنەڕوو. هیچ زیندەوەرێکی دیکە نییە بەم شێوە سەرنجڕاکێش و جوانە دەستی هەبێت.

لەبەرئەوەی دەستەکانمان هەموو جوڵەیەکی بچووك ئەنجامدەدەن، بۆیە بەرانبەر بچووکترین ڕەفتار لە مێشکماندا پەرچەکرداریان دەبێت. تێگەشتن لە جوڵەی دەست و پەنجەکان زۆر گرنگە بۆ لێکدانەوەی زمانی جەستە، چونکە هەر جوڵەیەکی دەست و پەنجەکان، بەئاگایی بێت یان بێئاگایی، لەلایەن مێشکەوە ئاڕاستەدەکرێت. لەگەڵ ئەوەی هەزاران ساڵە ئێمەی مرۆڤ زمان بەکاردەهێنین بۆ گفتوگۆکردن، بەڵام مێشکمان بۆ گەیاندنی هەست و بیرکردنەوەکان بەشێوەیەکی دروست، پەنا بۆ دەستەکانمان دەبات. لەبەرئەوە ئەگەر خەڵکی قسە بکەن یاخود نا، بەهۆی جوڵەی دەست و پەنجەکانەوە دەتوانین لە هەست و بۆچوونەکانیان تێبگەین.

چۆن دەرکەوتە و ئاماژەکانی دەست و پەنجەکان کاریگەری دەکاتە سەر بیرکردنەوەی کەسانی دیکە؟

نەك تەنها دەستی ئەوانی دیکە زانیاریی گرنگمان پێدەڵێن، بەڵکوو جوڵەی دەست و پەنجەکانی ئێمەش کاریگەری دەکاتە سەر بۆچوونی خەڵکی سەبارەت بە ئێمە. لەبەرئەوە شێوازی بەکارهێنانی دەست و پەنجەکانمان بەشێوەیەکی گشتی کاریگەری دەکاتە سەر کەسایەتیشمان. با بزانین چۆن شێوازی دەستەکانمان کاریگەری دەکاتە سەر بیرکردنەوەی

ئەوانی دیکە.

بەکارهێنانی دەستەکان بەشێوەیەکی کاریگەر دەبێتە هۆی ئەوەی ئەوانی دیکە بڕوات پێبکەن و قایلیان بکەیت.

مێشکی ئادەمیزاد بەشێوازێك دارێژراوە کە هەست بە بچوکترین جوڵەی دەست و پەنجەکان بکات. لەڕاستیدا بە بەراورد بە بەشەکانی دیکەی جەستە، مێشکمان گرنگییەکی ئێجگار زۆر دەدات بە مەچەك، ناولەپ، پەنجەکان، هەروەها دەستەکانمان. کاتێك مرۆڤ وردە وردە گەشە دەکات، لەگەڵیدا مێشکیشی گەشە دەکات و دەستەکانیشی زیاتر کارامە و لێهاتوتر دەبن. ئێمە بۆ بەرەنگاربوونەوەی مەترسییەکان، پێویستە هەڵسەنگاندن بۆ یەکتر بکەین و بزانین دەست و پەنجەکان چی دەڵێن. ئەو کەسانەی جادوو دەکەن، ئەوانەی لەبواری کۆمیدیا کاردەکەن، ئەوانەشی کە قسەکەرێکی بەناوبانگن، هەموویان بۆ ئەوەی بابەتەکەیان جوانتر بگەیەنن و سەرنجی بەرانبەر ڕابکێشن، دەست و پەنجەکانیان دەجوڵێنن (تەماشای خشتەی ژمارە ٣٥ بکە).

خەڵکی بەشێوەیەکی ئەرێنی وەڵامیان بۆ جوڵەی دەست و پەنجەکان دەبێت. ئەگەر پێتخۆشە ببیتە قسەکەرێکی کاریگەر و قایلکەر (لەماڵەوەبێت، لەسەر کار بێت، یان لەناو هاورێکانت بێت)، هەوڵ بدە بەشێوەیەکی بەرچاو دەست و پەنجەکانت بجوڵێنیت.

خشتەی ژمارە ٣٥: بەکارهێنانی دەستەکان بەشێوەیەکی سەرکەوتووانە.
زۆربەی قسەکەرە سەرکەوتووەکان جوڵەی بەهێزی دەست و پەنجەکانیان بەکاردەهێنن. بەداخەوەم کە ئەم نموونەیەت پێدەدەم، بەڵام یەکێك لەو کەسانەی کە بەشێوەیەکی ناوازە پەرەی بە جوڵەی دەست و پەنجەکانی دا بۆ ئەوەی توانای گفتوگۆکردنی باشتر بکات، بریتیبوو لە ئەدۆڵف هیتلەر. هیتلەر هیچ ئەزموونێك یان تایبەتمەندییەکی پێشوەختەی نەبوو کە لە وتاربێژێکی سەرکەوتوودا هەیە. خۆی بەتەنها دەستیکرد بە مەشقکردن و لەبەردەم ئاوێنەدا قسەی دەکرد، دواتر کاتێك مەشقی لەسەر هەڵسوکەوت و جوڵەکانی دەستی دەکرد، تۆماری جوڵەکانی خۆی دەکرد و دواتر سەیریدەکردەوە، دواتریش مێژوو هەموو ڕەفتارەکانی تۆمارکرد! کەسێکی بەدکار تەنها بەهۆی ڕەوانبێژیی و جوڵەی دەست و پەنجەکانییەوە توانی ببێتە سەرکردەیەکی باڵادەستی نازییەکان. هەندێك لەو فلیمانەی کە تێیدا هیتلەر مەشق بە

دەستەکانی دەکات، هێشتا وەك ئەرشیف ماون. ئەمەش ئەوەمان بۆ دەسەلمێنێت کە پەرەی بە جوڵە و ئاماژەکانی دەستی داوە بۆ ئەوەی وەك قسەکەرێك کاریگەری لەسەر خەڵکی دروستبکات و کۆنترۆڵیان بکات.

هەندێك کەس خۆیان بەشێوەیەکی سروشتی دەست و پەنجەکانیان لەکاتی گفتوگۆدا بەکاردەهێنن: ئەمە دیارییە گەر بەبێ هەوڵ و ماندوبوون ئەم دەستکەوتەت هەبێت، بەڵام هەندێکیش هەیە پێویستیان بە مەشقکردن و هەوڵ و ماندوبوونە. لەبیرت بێت بەهۆی جوڵەی دەستەکانمانەوە بیر و بۆچونمان باشتر دەگەیەنین.

شاردنەوەی دەستەکان کاریگەریی خراپی دەبێت: با بەدەرەوە بن

کاتێك کە قسەدەکەیت، ئەگەر خەڵکی نەتوانن دەستەکانت ببینن، ئەوکات بەگومانن لێت. لەبەرئەوە دڵنیا بە لەوەی کاتێك لەگەڵ خەڵکی ڕووبەڕوو قسەدەکەیت، دەستەکانت بەدەرەوەیە. ئەگەر یەکجار قسە لەگەڵ کەسێك بکەیت و دەستەکانی لەژێر مێزەکەوە دابنێت، بەخێرایی هەست بە نائاسودەیی گفتوگۆکە دەکەیت (تەماشای خشتەی ژمارە ٣٦ بکە). کاتێك بەتەنها لەگەڵ کەسێکدا قسەدەکەین، چاوەڕێ دەکەین دەستەکانیشی ببینین، چونکە مێشك وەك بەشێکی بنچینەیی لە گفتوگۆکان پشتیان پێدەبەستێت. کاتێك دەست و پەنجەکان نابینرێن یان کەمتر دەردەکەون، ڕاستی و دروستی ئەو زانیارییانەی وەریدەگرین کەمتر دەبێتەوە.

خشتەی ژمارە ٣٦: تاقیکردنەوەی دەستەکان
ساڵانێك لەمەوپێش، توێژینەوەیەکی نافەرمیم لەسەر سێ لە پۆلەکانم ئەنجامدا. داوام لە قوتابییەکانم کرد کە چاوپێککەوتن لەگەڵ یەکتر بکەن. بە نیوەیانم گوتبوو لەکاتی گفتوگۆکەدا دەستیان لەژێر مێزەکەوە دابنێن، هەروەها بە نیوەکەی دیکەم گوتبوو دەستیان لەسەر مێزەکە دابنێن بۆ ئەوەی دیاربێت. دوای پازدە خولەك لە چاوپێککەوتن، ئەوەمان بۆ دەرکەوت ئەو کەسانەی دەستیان لەژێر مێزەکەوەبوو بەشێوەیەکی گشتی وەك کەسێکی فێڵباز و نائاسودە و فریودەر دەردەکەوتن. ئەوانەشی دەستەکانیان لەسەر مێزەکەبوو، و دەستەکانیان بەئاشکرا دەبینرا، وەك کەسانێکی کراوە و هاوڕێ دۆست دەردەکەوتن. هەرچەندە توێژینەوەکە زانستی نەبوو، بەڵام زۆر بەسوود بوو.

کاتێك لەنێو دادگاکاندا ڕاپرسی و توێژینەوە دەکەم، یەك شت کە زۆر بەدیدەکرێت ئەوەیە کە ئەندامانی دەستەی سوێندخۆران[2] خۆشییان بەو پارێزەرانە نایەت کە خۆیان لە پشتی مێزەکانەوە دەشارنەوە. ئەندامانی دادگا دەیانەوێت دەستی پارێزەرەکان ببینن بۆ ئەوەی بەدروستی پێوانەی ڕەفتار و هەڵسوکەوتەکان بکەن. هەروەها ئەم ئەندامانە ئەو شایەتحاڵانەیان بەدڵ نییە کە دەستیان دەشارنەوە و بەشێوەیەکی نەرێنیی لێکدانەوەیان بۆ دەکەن، پێیان وایە شایەتحاڵەکە درۆ دەکات. ئەو بۆچوون و لێکدانەوەیە لەلایەن ئەندامانی دادگاوە گرنگیی خۆی هەیە و ئەوەمان بۆ ڕووندەکاتەوە کە شاردنەوەی دەستەکان کارێکی ناپەسەندە و پێویستە خۆمانی لێ بپارێزین.

کاریگەریی تەوقەکردن

تەوقەکردن یەکەم و هەندێکجار تاکە بەرکەوتەی فیزیاییە کە لەگەڵ کەسانی دیکەدا هەمانە. چۆنییەتی تەوقەکردنمان کاریگەری دەکاتە سەر بۆچوونی ئەو کەسەی کە سڵاوەکەی لێدەکەین. هەموومان ئەوەمان بەسەرداهاتووە کە کاتێك کەسێك سڵاومان لێدەکات و دەڕوات، دواتر هەست بە نائاسودەیی دەکەین بەرانبەر بەو کەسە. کاتێك ویستت کاریگەری لەسەر کەسێك بەجێبهێڵیت، گرنگی تەوقەکردنت لەبیرنەچێت، چونکە زۆر کاریگەرە.

لە هەموو دونیادا شتێکی باوە کە دەستت بەکاردەهێنیت بۆ سڵاوکردن لەوانی دیکە ، ئەمە لە کاتێکدا بەپێی کەلتورەکان شێوەی سڵاوکردنەکە دەگۆڕێت، بۆ نموونە: تا چەند لە تەوقەکردندا دەستت ڕادەگریت یان چەندە بەهێز دەستت بەکاردەهێنیت. کاتێك یەکەمجار چووم بۆ یۆتا بۆ زانکۆی "بریگەم یانگ،" بە جۆرە تەوقەکردنێك ئاشنابووم کە هاوڕێ خوێندکارەکانم پێیان دەگوت "تەوقەی مۆرمن." ئەمەش جۆرێك بوو لە تەوقەکردن کە زۆر بەشێوەیەکی بەرچاو لەلایەن خوێندکارانی زانکۆکەوە بەکاردەهێنرا، ئەو کەسەی کە تەوقەی دەکرد بۆ ماوەیەکی زۆر دەستی کەسەکەی دەگرت و بەتوندی دەستی دەگوشی. دوای ئەوەی

---

٢ ئەندامانی دەستەی سوێندخۆران: کۆمەڵێکی دوازدە کەسین، کە چاودێری ڕەفتار و هەڵسوکەوتی پارێزەر و تاوانبار و شایەتحاڵەکانی هۆڵی دادگا دەکەن، دواتر بەپێی لێکدانەوە و زمانی جەستەی کەسەکە، بڕیاردەدەن کەسەکە ڕاستدەکات یاخود نا.

چەند ساڵێك لەوێ مامەوە، سەرنجم دەدا ئەو خوێندكارە بیانییانەی كە تازە دەهاتن، زۆر سەرسام دەبوون بەو تەوقەكردنە گەرموگوڕە، چونكە لە زۆربەی كەلتورەكاندا تەوقەكردن كەم دەخایەنێت و كەسەكەش بەهێواشی دەستتدەگرێت.

كاتێك دوو كەس یەكەمجار یەكتر دەبینن، تەوقەكردن دەبێتە یەكەم بەریەككەوتنیان، لەبەرئەوە دەكرێت ئەم تەوقەكردنە ببێتە ساتێكی زۆر گرنگ لە دروستبوونی پەیوەندییەكەیاندا. دەكرێت یەكەم تەوقەكردن كاریگەری هەبێت لەسەر شێوازی پەیوەندییەكەتان. بەمانایەكی دیكە، گەرموگوری یان ساردوسڕی لە تەوقەكردندا، وادەكات پەیوەندییەكان گۆڕانكاری بەسەردابێت. بەدەر لەوەی خەڵكی دەستیان بۆ سڵاوكردن بەكاردەهێنن، هەندێك كەس هەن بۆ خۆزاڵكردن دەستیان بەكاردەهێنن. لەساڵی ١٩٨٠ كاندا، بابەتگەلێكی زۆر نووسرابوون دەربارەی ئەوەی چۆن تەوقەكردن بەكاربهێنیت بۆ ئەوەی خۆت بەسەر كەسی بەرانبەردا باڵادەست بكەیت و كۆنترۆڵی بكەیت. بەم شێوازە و بەو شێوازە دەستەكانت بەكاربهێنە و با هەمووكات دەستی تۆ لەسەروو دەستی كەسی بەرانبەرەوەبێت. ئەمە چی خۆماندوكردنێكە !

من هیچكات پێشنیاری ئەوە ناكەم بچیت لەگەڵ كابرادا دەستبازی بكەیت بۆ ئەوەی خۆت باڵادەست بكەیت. كاتێك چاوت بە خەڵكی دەكەوێت، پێویستە كاریگەرییەكی ئەرێنی بەجێ بهێڵیت نەوەك نەرێنی. ئەگەر هەستدەكەیت پێویستە لەو بارودۆخەدا خۆت باڵادەست بكەیت، ئەوە بەكارهێنانی دەستەكان بۆ ئەم مەبەستە ڕێگە ڕاستەكە نییە. چەندین ڕێگەی دیكە هەیە بۆ ئەوەی باڵادەستیت بسەپێنیت، لەوانەش: مەودای نێوانتان و نزیكبوونەوە لە كەسەكە، یان چاوبڕینە نێوچاوی كەسەكە.

من لەگەڵ خەڵكیدا تەوقەم كردووە هەوڵیانداوە خۆیان باڵادەست پیشان بدەن، دواتر كە بەجێمهێشتوون، هەستێكی نەرێنیم بەرانبەر بەو كەسانە بۆ دروستبووە. نەیانتوانی وا لە من بكەن هەست بە كەمیی بكەم، تەنها نائاسودەیان كردم. هەروەها هەندێكی دیكە هەیە كاتێك تەوقەت لەگەڵدا دەكەن، پەنجەی دۆشاومژە (پەنجەی تەنیشت پەنجە گەورە) دەدەن لە بەشی ناوەوەی مەچەكت. ئەگەر ئەمەت بەرانبەر كرا و هەستت بە نائاسودەیی كرد، هیچ سەرسام مەبە، چونكە زۆر كەس وەك تۆ هەست بە نائاسودەیی دەكەن.

بە هەمان شێوە، كاتێك كەسێك تەوقەیەكی *سیاسییانەت* لەگەڵدا دەكات، هەست بە

نائاسودەیی دەکەیت. ئەم تەوقەیە زیاتر لەلایەن سیاسییەکانەوە بەکاردەهێنرێت. کەسی بەرانبەر کاتێك تەوقەت لەگەڵدا دەکات، دەستی چەپی دەخاتە سەر دەستت و دایدەپۆشێت. بە بۆچوونی من ئەو کەسە سیاسییانە پێیان وایە بەم ڕەفتارەیان زیاتر ڕووخۆش و هاوڕێ دۆست دەردەکەون، نازانن کە بەرانبەرەکەیان حەزیان لەوە نییە بەم جۆرە تەوقەیان لەگەڵدا بکرێت. ئەو کەسانەی (بەزۆری پیاوان) کە سوورن لەسەر ئەم جۆرە تەوقەکردنە، سەرەنجام هەستێکی نەرێنی لای ئەو کەسانە دروستدەکەن کە لەگەڵیدابوون. لەبەرئەوە ئەگەر ناتەوێت دڵی کەس برەنجێنیت، پێویستە بە هەموو شێوەیەك خۆت لەم جۆرە تەوقەکردنانە بپارێزیت.

لەلای ڕۆژاواییەکان ڕەنگە شتێکی نامۆ بێت، بەڵام لەزۆر کەلتوردا پیاوان شانبەشانی یەکتر دەوەستن و دەستی یەکتر دەگرن. ئەم ڕەفتارە لەناو جیهانی ئیسلامی و قارەی ئاسیادا بەگشتی زۆر باوە، بەتایبەت لە ڤێتنام و لاوس. پیاوان لە ئەمریکادا بە گرتنی دەستی یەکتر زۆر نائاسودەن، مەگەر منداڵ بن یان بەهۆی هەندێك لە نەریتی ئایینەکانەوە ئەم ڕەفتارە ئەنجام بدەن. کاتێك لە ئەکادیمیای ئێف بی ئای وانەم دەگوتەوە، داوام لە خوێندکارەکان کرد بوەستن و لەگەڵ یەکتردا تەوقە بکەن، هەموویان ئەنجامیاندا. تەنانەت گوتم بۆ ماوەیەکی دوورودرێژ دەستتان ڕابگرن، هیچ کێشەیەکیان نەبوو، بەڵام کە گوتم دەستی یەکتری بگرن و لەتەنیشت یەکدی بوەستن، سەیری یەکتریان دەکرد و نارەزاییان دەردەبڕی. هەستیان بە شەرمەزاری دەکرد و بەدوودڵییەوە ئەم کارەیان دەکرد. دواتر ئەوەم بەبیر هێنانەوە کە ئێمەی سیخوڕ لەگەڵ خەڵکی کەلتورە جیاوازەکاندا هەڵسوکەوت دەکەین، ئەم خەڵکەش بەهۆی دەستگرتنەوە ئاسودەیی خۆیان پیشاندەدەن. ئەمە شتێکە کە دەبێت ئێمەی ئەمریکی فێری ببین و قبوڵی بکەین، بەتایبەت کاتێك لە وڵاتانی دیکەدا لێکۆڵینەوە لە خەڵکی دەکەین (تەماشای خشتەی ژمارە ٣٧ بکە).

لەزۆرێك لە کەلتورەکاندا، پیاوان دەست لە یەکتر دەدەن بۆ ئەوەی هەستی ئەرێنی لەنێوانیاندا بەهێزتر بکەن، بەڵام ئەمە لە ئەمریکادا شتێکی زۆر بەربڵاو نییە. ئەو نموونەی کە سەبارەت بە خوێندکارانی زانکۆی "بریگەم یەنگ" باسمانکرد، بەڕوونی جیاوازی کلتوریی خستەڕوو. لەکاتی پەیوەندییە کەسییەکاندا، خۆ ئەگەر ئەم پەیوەندییە لەنێوان پیاوان، خانمان، منداڵان، لەگەڵ دایکان و باوکان، یان لەنێوان ئاشقاندا بێت، زۆر گرنگە بەریەککەوتنی جەستەیی هەبێت، هەروەها گرنگە سەرنج بخەیتە سەر ئەم بەریەککەوتنە بۆ ئەوەی بزانیت پەیوەندییەکە لە چ

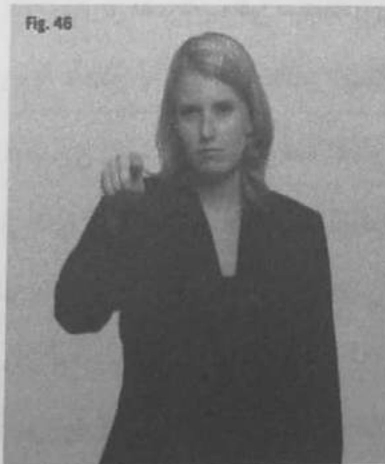
ئاستێکدایە. بەمانایەکی دیکە، پێویستە لە هەموو کاتێکدا دەستەکانت بەکاربهێنیت، دواتر بەهۆی ئەم دەستلێدانەوە هەڵسەنگاندن بۆ هەڵوێست و ڕەفتاری کەسی بەرانبەر بکە بۆ ئەوەی بزانیت هەستی چۆنە و پەیوەندییەکەتان لە چ ئاستێکدایە. یەکێك لەو ئاماژانەی کە پێمان دەڵێت پەیوەندییەکە بە ئاراستەیەکی خراپدا دەڕوات، کەمبوونەوەی ڕێژەی بەریەککەوتن و دەستلێدانە لە یەکتر. لە هەر جۆرە پەیوەندییەکدا بێت، کاتێك متمانە لەنێوان کەسەکاندا هەیە، بەریەککەوتنی زیاتریش هەیە. ئەگەر گەشت دەکەیت بۆ دەرەوەی وڵات، یان لە بەرنامەتدا هەیە لە داهاتوودا بچیت، ئەوە پێویستە لە نەریت و کەلتورە جیاوازەکانی ئەو وڵاتە تێ بگەیت، بەتایبەت جۆری سڵاوکردن. ئەگەر کەسێك بەساردی تەوقەی لەگەڵدا کردیت، ناوچاوت مۆن مەکە. ئەگەر کەسێك قۆڵی کرد بە قۆڵتدا، ڕامەچڵەکێ و نیگەران مەبە. ئەگەر لە ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاستدابیت و کەسێك بیەوێت دەستت بگرێت، تۆش دەستی بگرە. ئەگەر تۆ پیاویت و سەردانی ڕوسیا دەکەیت، سەرسام مەبە کاتێك هاوڕێکەت لەبری ئەوەی تەوقەت لەگەڵدا بکات، ماچی ڕوومەتت بکات. هەموو ئەم جۆرە جیاوازەی سڵاوکردن کە خەڵکی بەکاریدەهێنن، ڕێگەیەکی سروشتییە بۆ گەیاندنی هەست و سۆزی ڕاستەقینەی خۆیان. من شەرەفمەندم کە کەسێکی عەرەب یان ئاسایی دەستی دەهێنێت بۆ ئەوەی تەوقەم لەگەڵ بکات، چونکە ئەمە ئاماژەیە بە ڕێز و متمانەیەکی ئێجگار زۆر. ئاگاداربوون لەم جیاوازی کەلتورییە یەکەم هەنگاوە بۆ ئەوەی باشتر لە جیاوازییەکان تێبگەیت و قبوڵیان بکەیت.

خشتەی ژمارە٣٧: کەسێکی ئاسایی و سیخوڕێك دەست لەناو دەستی یەکتر پیاسە دەکەن
کاتێك نێردرام بۆ ئۆفیسی ئێف بی ئای لە مانهاتن، لەگەڵ کەسێکدا کارم دەکرد کە لە بولگاریاوە هاتبوو. پیاوێك بوو کە تەمەنی لە من زیاتر بوو. بە تێپەڕبوونی کات بووین بە هاوڕێ. لەبیرمە جارێکیان لەماڵی ئەو بووم، ئەو زۆر حەزی لە عەسرە- چا بوو. لەسەر قەنەفە دانیشتین و پێکەوە چامان دەخواردەوە. کاتێك کە باسی چیرۆکی ژیانی خۆی بۆ دەکردم، دەستی چەپی گرتم و نزیکەی نیو کاتژمێر بەری نەدا. کاتێك باسی ژیانی خۆی دەکرد لەژێر زوڵم و ستەمی یەکێتی سۆڤییەتدا، تێگەشتم ئەم ڕەفتارەی وەك چارەسەر بۆ هێورکردنەوە بەکاردەهێنا. دیاربوو ئەو پیاوە خۆشی و ئاسودەییەکی ئێجگار زۆری لە گرتنی دەستی کەسێکی دیکە دەبینی. ئەم ڕەفتارەی ئاماژە بوو بەوەی متمانەی بە من هەبوو. منیش ئەم ڕەفتارەم بەئاسایی وەرگرت، تا وایلێهات زانیاریی زۆر زیاتر و گرنگتری پێگوتم. هەمووکات بیردەکەمەوە باشە ئەگەر من دەستم بجوڵاندایە و لەوە بترسابام کەسێکی دیکە دەستم بگرێت، ئاخۆ چەندە زانیاریم لەدەست چووبا!

خۆت لەو شێوازانەی‌دەست بپارێزە كە دەبێتە هۆی ئازاردانی ئەوانی دیكە

لە زۆربەی وڵاتانی جیهاندا، درێژكردنی پەنجە بۆ بەرانبەر بە یەكێك لە ناشرینترین ڕەفتارەكان سەیردەكرێت. توێژینەوەكان ئەوەیان دەرخستووە، خەڵكی پێیان خۆش نییە پەنجەیان بۆ ڕابكێشیت (سەرنجی دیمەنی ٤٦ بدە). لە قوتابخانە و حەوشەی زیندانەكاندا، یەكێك لەو هۆكارانەی كە دەبێتە هۆی دروستبوونی زۆربەی شەڕەكان، ڕاكێشانی پەنجەیە بۆ یەكتر. كاتێك دایكان و باوكان قسە بۆ منداڵەكەیان دەكەن و دەڵێن: "دەزانم تۆ ئەوەت كرد،" پێویستە پەنجەیان بۆ منداڵەكەیان درێژ نەكەن. ئەم پەنجە ڕاكێشانە زۆر بێزراوە، وادەكات منداڵەكە بیركردنەوەی بگۆڕێت. سەرنجی لەسەر ئەو شتە نامێنێت كە دەیڵێیت، بەڵكوو سەرنجی دەچێتە سەر ڕەفتارەكە (تەماشای خشتەی ژمارە ٣٨ بكە).

درێژكردنی پەنجە بۆ خەڵكی یەكێكە لەو هەمووە ڕەفتارە دزێوەی دیكە كە خەڵكی بەهۆی دەست و پەنجەكانیانەوە ئەنجامی دەدەن. هەندێك لە ڕەفتارەكان ئەوەندە ڕوونن كە پێویستیان بە ڕوونكردنەوەی زیاتر نییە. پل و چەقەنەلێدان بەهۆی پەنجەكانەوە دیسان كارێكی بێشەرمانە و ناشرینە. هەرگیز نەكەیت بەهەمان شێوەی سەگەكەت خەڵكیش بانگ بكەیت.



خشتەی ژمارە ٣٨: بە مەبەستەکەت تێنەگەشتم
توێژینەوەکان ئەوەیان پیشانداوە کە پارێزەران دەبێت زۆر وریابن لە ڕاکێشانی پەنجە بۆ کەسی تۆمەتبار کە لە دادگادا قسەدەکات و بەرگری لەخۆی دەکات. ئەندامانی دادگا حەزیان بەم ڕەفتارەی پارێزەرەکە نییە، چونکە هێشتا نەسەلمێنراوە کەسەکە تاوانبارە یاخود نا، لەبەرئەوە پارێزەرەکە مافی ئەوەی نییە بەو شێوازە پەنجە بۆ کەسی تۆمەتبار ڕابکێشێت. باشتر وایە ناولەپی دەستی ڕووبکاتە کەسەکە وەك لە پەنجەی. دواتر کە کەیسەکە یەکلابوویەوە و کەسەکە تاوانبار دەرچوو، ئەوکات دەتوانێت پەنجەی بۆ ڕابکێشێت. ڕەنگە ئەمە بێبایەخ بێت بەلاتەوە، بەلام چەندین توێژینەوە کە لەسەر ئەندامانی دەستەی سوێندخۆرانی دادگا کراوە، ئەوەی خستووەتەڕوو کە ئەم ئەندامانە گرنگییەکی زۆر دەدەن بەم خاڵە. لەبەرئەوە ئامۆژگاری پارێزەران دەکەم لە هۆڵی دادگاکاندا پەنجەیان ڕانەکێشن. بەنیسبەت کەسی ئاسایی وەك خۆشمانەوە، کاتێك هەڵسوکەوت لەگەڵ منداڵ، یان هاوسەر، یان هاوڕێیەکمان دەکەین، پێویستە پەنجەمان درێژ نەکەین بۆیان. پەنجەڕاکێشان ڕەفتارێکی زۆر ناشرینە.

ئاگاداری ئەو کاتە بە کە بەهۆی دەست و پەنجەکانتەوە خۆت ڕێکدەخەیت و خۆت جوان دەکەیت. کاتێك ئێمە گرنگی بە ڕووکەشمان دەدەین، پەنجەکانمان بۆ ڕێکخستنی جلوبەرگ و قژ و جەستەمان بەکاردەهێنین. لەکاتی ژواندا، مرۆڤ بەشێوەیەکی بەرچاو خۆی ڕێکدەخات. ئێمە نەك تەنها خۆمان خاوێن و ڕێکوپێك دەکەین، بەڵکوو هاوڕێکەشمان پاکدەکەینەوە و ڕێکی دەکەینەوە. تەماشای ئەو دوو عاشقە بکە کە پێکەوە دانیشتوون و نان دەخۆن. خۆشەویستیی و هۆگریی وا دەکات کاتێك پارچەیەکی بچووك خۆراك دەکەوێتە سەر قۆڵکی کوڕەکە، کچەکە بەهێواشی بۆی لابەرێت، یان کاتێك دەزوویەك بە جلەکەیەوە شۆڕبووەتەوە، بۆی ببڕێت بۆ ئەوەی جوان و ڕێك دەرکەوێت. هەروەها ئەم ڕەفتارە لەنێوان دایك و منداڵەکان (بە ئاژەڵانیشەوە) بەدیدەکرێت. ئەمەش نیشانەی هۆگریی و خۆشەویستی و گرنگیپێدانە. کاتێك دوو کەس لە ژواندان و پێکەوە دانیشتوون، ڕەفتاری یەکتر خاوێنکردنەوە و یەکتر ڕێککردن پێوەرێکی زۆر باشە بۆ ئەوەی بزانیت تا چەند ئەم دوو عاشقە هۆگری یەکترن و تا چ ڕاددەیەك یەکیان خۆشدەوێت.

بەڵام ئاگادار بە خۆڕێككردن و خۆجوانكردن دەكرێت بۆچوونی نەرێنیش دروست بكات. بۆ وێنا، كاتێك پێویستە گوێ بۆ كەسێكی دیكە بگریت، بەڵام بەشێوازێكی بێباكانە خۆت ڕێك بكەیت و دەست بەخۆتدا بهێنێت، ئەوە كارێكی بێشەرمانە و ناشرینە (سەرنجی دیمەنی ٤٧ بدە).

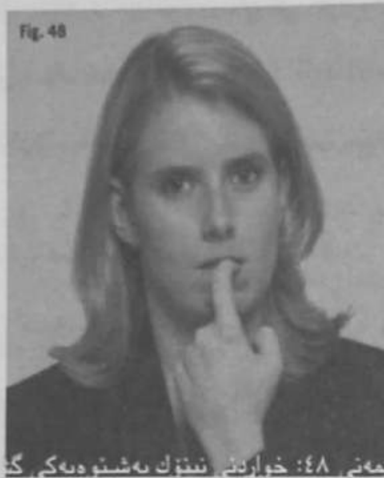

Fig. 47

هەروەها لە بابەتی خۆجوانكردندا هەندێك ڕەفتار هەیە كە بە بەراورد بەوانی دیكە شیاوترن. ئاساییە لەناو پاسدا دەزوویەك یان شتێك بە قۆڵی كراسەكەتەوە لێ بكەیتەوە، بەڵام نینۆك خواردن لە شوێنە گشتییەكاندا یەكێكی دیكەیە لە كێشەكان. شایەنی باسە ئەوەی كە لە كەلتور و كۆمەڵگایەكدا ئاساییە، ڕەنگە لە كەلتور و كۆمەڵگەیەكی دیكەدا بەو شێوەیە نەبێت. هەروەها شیاو نییە بۆ كەسێك بەبێ ئەوەی لەنزیكەوە بەرانبەرەكەی بناسێت، هەستێت خاوێنی بكاتەوە یان شتێكی لێبكاتەوە.

شێوەی فیزیایی دەستەكانت

هەندێكجار بەهۆی سەیركردنی دەستی كەسێكەوە دەزانیت چی جۆرە كارێك دەكات. ئەو كەسانەی كە كرێكاریی و كاری دەستی دەكەن، دەستەكانیان وشك و زبرە. ئەو كەسانەی پێستیان جێگەی برینی پێوەیە، یان لە كێڵگەدا كاریانكردووە یان كەسانێكی وەرزشین و لە گۆڕەپاندا برینداربوون. كاتێك كەسێك دەوەستێت و دەستەكانی ڕێك بۆ خوارەوە دادەگرێت و دەینوقێنێت، مانای وایە ئەم كەسە ئەزموونی سەربازی هەیە. ئەو كەسەی گیتار زۆر دەژەنێت، نوكی پەنجەكانی وشك بوون.

هەروەها دەستەکان ئەوە دەردەخەن کە ئێمە تا چەند گرنگی بە خۆمان دەدەین و چۆن لە دابونەریتی کۆمەڵگا دەڕوانین. دەکرێت دەستەکان پاکوخاوێن نەبن، دەشکرێت ڕێکوپێك و خاوێن بن. دەکرێت نینۆکەکان جوان کرابن، دەشکرێت درێژ و ناشرین بن. نینۆکی درێژ بۆ پیاوان شتێکی نامۆیە و وادەکات ژنانی دەرکەون. خەڵکی نینۆك خواردن بە هۆکارێك بۆ نیگەرانی یان نائاسایشی دادەنێن (سەرنجی دیمەنی ٤٨ بدە). مێشکمان سەرنجێکی زۆر دەخاتە سەر دەستەکان، هەروەها خەڵکیش زۆر سەرنجی دەستی بەرانبەرەکەیان دەدەن، لەبەرئەوە پێویستە گرنگی بە پاکوخاوێنی دەستەکانمان بدەین.



دیمەنی ٤٨: خواردنی نینۆك بەشێوەیەکی گ...

فێربە چۆن چارەسەری ئارەقی دەستەکان بکەیت

هیچ کەسێك پێی خۆش نییە لەگەڵ کەسێکدا تەوقە بکات کە دەستی ئارەقاوی بێت. لەبەرئەوە ئامۆژگاری ئەو کەسانە دەکەم کە دەستیان ئارەق دەکات، پێش ئەوەی لەگەڵ خەڵکیدا، بەتایبەت کەسە گرنگەکان، تەوقە بکەن، دەستەکانیان وشك بکەنەوە. ئارەقی دەست تەنها ئەو کاتانە پەیدانابێت کە گەرمامانە، بەڵکو ئەو کاتانەشی کە نیگەرانین و پەستانمان لەسەرە، دەستەکانمان ئارەق دەکەن. کاتێك دەست لە کەسێك دەدەیت و دەبینیت دەستی ئارەقی کردووە، وا گومان دەبەیت ئەو کەسە لەژێر پەستاندا بێت. ئەم دەرفەتە بەکاربهێنە بۆ ئەوەی پەیوەندیت لەگەڵ کەسی بەرانبەردا باشتر بکەیت. هێورکردنەوەی خەڵکی لەکاتێکدا توشی پەستان هاتوون، یەکێکە لە باشترین ڕێگاکان بۆ ئەوەی متمانەی کەسەکە بەدەست بهێنیت و کاریگەریت لەسەری هەبێت و پەیوەندییەکی سەرکەوتووش دروست بکەیت.

هەندێك كەس بەشێوەیەكی هەڵە لەم بابەتە تێگەشتوون و پێیان وایە هەركەسێك دەستی ئارەقی كردبوو، بەدڵنیاییەوە ئەو كەسە درۆ دەكات، بەڵام ئەمە ڕاست نییە. هەمان ئەو بەشەی هەستەدەمارەكان كە لەكاتی وەستان، هەڵهاتن، بەرهەڵستیكردندا چالاك دەبن، هەمان ئەو دەمارانەن كە كۆنترۆڵی ڕژێنەكانی ئارەق دەكەن. مادەم شتێكی زۆر سادەی وەك ناسینی كەسێكی نوێ، دەبێتە هۆی ئارەقكردن، كەواتە نابێت ئەم دیاردەیە بە نیشانەی فێڵ و درۆكردن لێكبدرێتەوە. بەشێوەیەكی ڕێژەیی پێنج لە سەدی (٥٪)ی دانیشتووانی جیهان دەستیان بەشێوەیەكی زۆر ئارەق دەكات. دەستی ئارەقاوی مانای فێڵ و تەڵەكە نییە، تەنها نیشانەی پەستان، یان لە هەندێك حاڵەتدا نیشانەی نارێكی جیناتەكانە. كاتێك هەڵسەنگاندن بۆ دەستێكی ئارەقاوی دەكەیت، وریا بە. هەندێك سەرچاوە ئاماژە بەوە دەكەن ئەگەر كەسێك دەستی ئارەقی كرد، ئەو كەسە درۆ دەكات، بەڵام ئەمە ڕاست نییە.

خوێندنەوەی ئاماژەكانی دەست

تاوەكو ئێستا باسی ئەوەمان كردووە چۆن ڕەفتار و شێوە و دەركەوتەی دەستەكانمان كاریگەری دەكەنە سەر بۆچوونی خەڵكی. ئێستا با سەرنج بخەینە سەر هەندێك لە ڕەفتارەكانی تایبەت بە دەست كە بەهۆیانەوە *دەزانین* كەسی بەرانبەر هەستی چۆنە و چۆن بیردەكاتەوە. سەرەتا بە چەند لێدوانێك لەسەر چۆنییەتی خستنەڕووی زانیاری لەلایەن دەستەكانمانەوە دەستپێدەكەم، هەروەها دواتر سەرنج دەخەینە سەر چەند ڕەفتارێكی دیاریكراوی دەستەكان كە تایبەتن بە *ئاستێكی بەرزی بڕوا بەخۆبوون* و *ئاستێكی نزمی بڕوا بەخۆبوون*. ئەمەش دەكرێت سوودی هەبێت بۆ تێگەشتن لەو كەسەی گفتوگۆی لەگەڵدا دەكەیت.

نیگەرانی لە دەستەكاندا پەیامێكی گرنگ دەنێرێت

ماسولكەكانی دەست بەشێوەیەك دیزاینكراوە كە كۆنترۆڵی هەموو جوڵەیەكی دەستەكان بكەن. كاتێك بەشی لیمبیك لە مێشكدا دەوروژێت و توشی پەستان یان نیگەرانیی دەبین، هاتنی بە لێشاوی هۆرمۆن و ماددە كیمیاییەكانی تایبەت بە دەمارەكان دەبنە هۆی لەرزینێكی كۆنترۆڵ نەكراو لە دەستەكانماندا. هەروەها كاتێك گوێمان لە شتێك دەبێت، یان شتێك دەبینین، یان بیر لە شتێك دەكەینەوە كە دەرئەنجامێكی نەرێنی هەیە، دەستەكانمان دەلەرزن. ئەگەر لەم كاتەدا شتێكمان بەدەستەوەبێت، دەبێتە هۆی ئەوەی ئەو لەرزینە زیاتر دەربكەوێت و هەستی

پێبكرێت. واتە كاتێك كەسێك دەستی دەلەرزێت و تیانوس یان پێنوسێكی پێیە، لەم كاتەدا زیاتر هەست بە لەرزینی دەستەكانی دەكەیت بە بەراورد بەو كەسەی كە دەستی دەلەرزێت و هیچی بەدەستەوە نییە. ئەمەش ئەو پەیامە دەگەیەنێت كە دەڵێت: "من لەژێر پەستاندام،" (تەماشای خشتەی ژمارە ٣٩ بكە). ئەم لەرزینە بەتایبەت لەو كەسانەدا بەدیدەكرێت كە جگەرەیەكیان بەدەستەوەیە یان پەڕەیەك یان شتێكی درێژیان بەدەستەوەیە. كاتێك لەبارەی ئەو شتەوە دەدوێن كە دەبێتە هۆی پەستان، كەرەستەكەی دەستیان زیاتر دەلەرزێت.

هەروەها هەستە *ئەرێنییەكانیش* دەبنە هۆی لەرزینی دەستەكانمان، بەتایبەت ئەو كاتانەی كە بلیتی یانسیبێكمان بەدەستەوەیە یان لە یاری پۆكەردا دەستمان جوانە و خەریكە بیبەینەوە و كارتەكانمان گرتووە بە دەستمانەوە، لەم كاتانەشدا دەستەكانمان دەلەرزن. كاتێكیش زۆر خرۆشاوین، دیسان دەستەكانمان دەلەرزن. كاتێك لە فرۆكەخانەدا دایك و باوك و هاوسەر و منداڵەكان چاوەڕێی گەڕانەوەی كەسێك دەكەن كە ماوەیەكی زۆر لە سەربازی بووە، هەموویان لە خۆشیدا دەستیان دەلەرزێت. ڕەنگە بەهۆی گرتنی دەستی كەسێكی دیكەوە یان بەهۆی دەست خستنە بنباڵەوە، یان بەهۆی لێكئاڵاندنی هەردوو دەست و بەرزكردنەوەی بۆ ئاستی سنگ، ئەم كەسانە لەرزینی دەستەكانیان كەم بكەنەوە. یەكەم شت دەبێت بیكەیت ئەوەیە كە بزانیت ئەم لەرزینە بەهۆی ترسەوەیە یان شادومانی، ئەمیش بە لێكۆڵینەوە لەو بارودۆخەی كە ڕەفتارەكە تێیدا ڕوویداوە. ئەگەر لەرزینی دەستەكان هەندێك ڕەفتاری هێوركەرەوە بەدوایدا هات، وەك دەستدان لە مل یان لكاندنی لێوەكان پێكەوە و توندكردنیان، ئەوە زیاتر گومان دەكەم ئەو لەرزینە پەیوەندی بە پەستانەوە هەبێت وەك لەوەی پەیوەندی بە شتێكی ئەرێنییەوە هەبێت.

پێویستە ئاگاداری ئەوەبیت كاتێك لەرزینی دەستەكان دەلالەت لە جوڵەی ئاسایی كەسێك دەكەن، ئەم لەرزینە پەیوەندی بە زمانی جەستەوە نییە. بۆ وێنا، كاتێك دەستی كەسێك دەلەرزێت، بەهۆی ئەوەی ماددە كحولی و ماددە هۆشبەرەكان دەخوات، یان كەسێك ئالودەبووە بە خواردنەوەی قاوەوە، لە زمانی جەستەدا ئەم لەرزینە بەشێكە لە ڕەفتاری بنەڕەتی كەسەكە نەوەك دەلالەت بكات لە پەستان و نائاسودەیی.

خشتەی ژمارە ٣٩: لە هەر شوێنێك دووکەڵ هەبێت، ئاگریش هەیە
لەکاتی کارکردنم لە لێکۆڵینەوەیەکی گرنگی سیخوڕیدا، چاوپێککەوتنم لەگەڵ پیاوێکدا دەکرد کە جێگەی گومان بوو. کاتێك سەیرم دەکرد جگەرەیەکی داگیرساند و دەستیکرد بە کێشانی. هیچ بەڵگەیەکم بەدەستەوە نەبوو بیسەلمێنێت کە ئەم کەسە پەیوەندی بەو کەیسەوە هەبێت. هیچ ئاماژەیەکی گرنگ نەبوو، تەنها هەندێك بیرکردنەوەی ناڕوون بوو کە هەستمان دەکرد ئەم کەسە تێوەگلاوە. لەکاتی چاوپێککەوتنەکەدا، هەندێك ناوم گوت کە لەلایەن ئێف بی ئایەوە داواکراو بوون. هەرجارێك کە ناوی کۆنارد دەبرد، جگەرەکەی دەستی وەك شەقشەقە دەلەرزی. بۆ ئەوەی بزانم ئەمە ڕووداوێکی هەڕەمەکییە یان شتێکی گرنگە، هەندێك ناوی دیکەم پێگوت بۆ ئەوەی دووبارە ئەم ڕەفتارەی تاقی بکەمەوە. لەکاتی ناوەکانی دیکەدا هیچ پەرچەکردارێکی نەبوو، کەچی چوار جار لە چوار کاتی جیاوازدا ناوی کۆناردم برد، هەر چوار جارەکە دەستی دەلەرزی. بەنیسبەت خۆمەوە، ئەو ڕەفتارە بەسبوو بۆ ئەوەی دڵنیاببمەوە کە پەیوەندییەك هەیە لەنێوان ئەم پیاوە و کۆناردا. لەرزینی جگەرەکە پەرچەکرداری مێشکی بوو بەرانبەر بە مەترسی. هەروەها ئاماژەیەکیش بوو بەوەی ئەم کەسە بە ناوهێنانی کۆنارد، هەستی دەکرد دەکەوێتە مەترسیەوە. لەبەرئەوە ئەگەری هەبوو یان زانیاری هەبێت لەبارەی شتێکی زۆر خراپەوە، یان ڕاستەوخۆ لە تاوانەکەوە تێوەگلابێت.
لە سەرەتای چاوپێککەوتنەکەدا نەمدەزانی لە تاوانەکەدا تێوەگلاوە یاخود نا، چونکە زانیاریی پێویستم نەبوو لەبارەی کەیسەکەوە. تاکە شتێك کە وایکرد زیاتر بەدواداچوون و چاوپێککەوتنی زیاتر بکەین تەنها ئەو لەرزینەی دەستی بوو کە کاتێك ناوی کۆناردمان دەبرد هەستمان پێدەکرد. ڕەنگە ئەگەر ئەم ڕەفتارەی نەنواندبا، لە دادگاییکردن ڕزگاری بووبا. لەکۆتاییدا، دوای چەندین چاوپێککەوتنی دیکە، دانی بەوەدا نا کە لەگەڵ کۆنارد تێوەگلاوە و کاری سیخوڕییان کردووە، لەکۆتاییشدا بەتەواوی دانی نا بە وردەکاری تاوانەکەیدا.

شێوازەکانی دەست لەکاتی ئاسودەییدا

ئەو ڕەفتارانەی تایبەتن بە بڕوا بەخۆبوون دەلالەت لەوە دەکەن مێشك لە ئاستێکی بەرزی ئاسودەییدایە. چەند شێوازێکی دەستەکان، کە تایبەتن بە بڕوا بەخۆبوونەوە، ئاگادارمان دەکەنەوە کەسی بەرانبەر لەو بارودۆخەی کە تێیدایە هەست بە باشی و ئاسودەیی دەکات.

لکاندنی پەنجەکان پێکەوە

لکاندنی پەنجەکان پێکەوە دەکرێت بەهێزترین ئاماژەبێت بۆ ئاسودەییی کەسەکە (سەرنجی دیمەنی ٤٩ بدە). ئەمیش دانانی نوکی پەنجەکانی هەردوو دەستە پێکەوە، لە شێوازی ئەو دەستانە دەچێت کە نزا دەکەن، بەڵام پەنجەکان لێکنائاڵێن و ناولەپی دەستیش بەر یەك ناکەون. لە ئەمریکادا، خانمان زیاتر دەستەکانیان نزم دەگرن (زۆرجار ئەم ڕەفتارە دەکەن، بەڵام دەستیان لە ئاستی کەمەریاندا دادەنێن). کە ئەمەش وادەکات بەئاسانی ئەو ڕەفتارە نەبینیت. پیاوان لەکاتی ئەنجامدانی ئەم ڕەفتارەدا، دەستیان بەرزتر دەگرن، ئەمەش وادەکات ڕەفتارەکەیان ڕوونتر و کاریگەرتر دەرکەوێت.



لکاندنی پەنجەکان پێکەوە ئاماژە بەوە دەکات کە تۆ لەگەڵ بیرکردنەوەکانت و ئەو شوێنەی کە تێیدایت ئاسودەیت. وادەکات خەڵکی بزانن بەرانبەر بە شتێك هەستت چۆنە و تا چەند گرنگی بە بۆچوونەکانت دەدەیت (تەماشای خشتەی ژمارە ٤٠ بکە). کەسە پلەبەرزەکانی وەك: پارێزەران، دادوەران، پزیشکان، زرۆجار لەکاتی ئیشی ڕۆژانەدا بەم شێوەیە دەستیان دادەنێن، چونکە بڕوایەکی زۆریان بەخۆیانە و هەست بە پلەوپایەی خۆیان دەکەن. ئێمە هەموومان ڕۆژێك لەڕۆژان دەستمان بەم شێوەیە داناوە، بەڵام بە شێواز و ئاستی جیاواز. هەندێك بەردەوام دەستیان بەم شێوەیە، هەندێکیش بەدەگمەن وادەکەن. هەندێك لەژێر مێزەوە دەستیان والێدەکەن، هەندێك لەسەر مێزەوە. هەندێك دەستیان بەو شێوەیە لێدەکەن و دەیخەنە پشتی سەریان.

ئەو کەسانەی کە لە گرنگیی مانای لکاندنی پەنجەکان تێناگەن، ڕەنگە بۆ ماوەیەکی زۆر دەستیان بەم شێوەیە بهێڵنەوە، بەتایبەتی ئەو کاتانەی بارودۆخەکە بە ئەرێنی دەمێنێتەوە. تەنانەت ئەوانەشی کە ئاگادار و شارەزای مانای ئەم ڕەفتارەن، بە زەحمەت دەتوانن دەستیان بشارنەوە. مێشکی ئەم کەسانە بەشێوازێکی ئەوەندە خۆڕسك پەرچەکرداری هەبووە کە نەتوانن بەئاسانی بەسەر ئەم ڕەفتارەدا زاڵبن، چونکە کاتێك کەسێك زۆر خرۆشاوە، لەبیری دەچێت کۆنترۆڵی ئەم پەرچەکردارە بکات.

بارودۆخەکان دەکرێت گۆڕانکارییان بەسەردابێت و پەرچەکردارمان بەرانبەر بە شتەکان یان بەرانبەر بە خەڵکی بگۆڕێت. کاتێکیش ئەمە ڕوودەدات، لەماوەی کەمتر لە چرکەیەکدا، لە حاڵەتی بڕوا بەخۆبوونێکی بەرزەوە، دیمەنی لکاندنی پەنجەکان دەگۆڕێت بۆ لێکئاڵاندنی پەنجەکان، کە ئەمەش مانای نزمی ئاستی بڕوا بەخۆبوونە. کاتێك ئێمە گومانمان بۆ دروست دەبێت یان ڕاڕا دەبین، پەنجەکانمان بەیەکدا دەچن، وەك لەکاتی نزاکردندا (سەرنجی دیمەنی ٥٠ بدە). ئەم گۆڕانکارییانە زۆر بەخێرایی لە ڕەفتاردا ڕوودەدەن، هەروەها مێشك بەوردی وێنای ئەو گۆڕانکارییانە دەکات کە لەناوخۆدا ڕوودەدەن. دەکرێت کەسێك لە لکاندنی پەنجەکانی پێکەوە (متمانەیەکی زۆرەوە) دەستەکانی بگۆڕێت و دەستەکانی بگوشێت (متمانەیەکی کەم).



تۆش دەتوانیت کۆنترۆڵی شێوازی دەستت بکەیت و بەشێوەیەکی گونجاو دایانبنێیت بۆ ئەوەی کاریگەرییەکی ئەرێنی لەسەر دەوروبەرت بەجێبهێڵیت. لکاندنی پەنجەکان ئاماژەیەکی ئەوەندە

بەهێزی بڕوابەخۆبوونە، کە کاتێك کەسێك ئەم ڕەفتارە دەنوێنێت بە هیچ شێوەیەك ناتوانیت بەرەنگاری ببیتەوە. لکاندنی پەنجەکان پێکەوە زۆر بەسوودە بۆ خۆگونجاندن، قسەکەران و فرۆشیاران پێویستە ئەم ڕەفتارە بەکاربهێنن بۆ ئەوەی جەخت لە بابەتەکە بکەنەوە، هەروەها هەموو کەسێك پێویستە بۆ گەیاندنی مەبەستێکی گرنگ، ئەم ڕەفتارە بنوێنێت. کاتێك لەشوێنێکدایت و چاوپێککەوتن ئەنجامدەدەیت، سەرنجی شێوەی دەستەکانت بدە. کاتێکیش لەگەڵ هاوڕێیەکت بەسادەیی قسەدەکەیت، سەرنجی دەستەکانت بدە، دەبینیت لەم دوو حاڵەتەدا جیاوازییەکی بەرچاو بەدیدەکرێت لەشێوازی دانانی دەستەکاندا.

زۆربەی کاتەکان لەکاتی چاوپێککەوتندا، دەبینم خانمان پەنجەکانی دەستیان دەلکێنن بەیەکەوە، بەڵام زۆر نزمی دەکەنەوە یان لەژێر مێزەکەوە دایدەنێن، بەمشێوەیەش بڕوا بەخۆبوونیان کەم دەبێتەوە. هیوادارم خەڵکی لە مانای بەهێزی ئەم ڕەفتارە تێبگەن، بەتایبەت خانمان، چونکە هەر کە تێگەشتن چەندە کاریگەرە، هەوڵدەدەن بەردەوام دەستەکانیان لەسەر مێزەکەوە بێت و بەباشی ئەم ڕەفتارە بنوێنن.

خشتەی ژمارە ٤٠: بە دەستەکانت هەمووان قایل بکە
بەهۆی لێکۆڵینەوە لە کاریگەریی شێوازی لکاندنی پەنجەکان پێکەوە، دەکرێت بە بەڵگەوە هێزی زمانی جەستە بسەلمێنرێت. بۆ نموونە: کاتێك کەسێك لە دادگادا گەواهی دەدات، پێویستە پەنجەکانی بەو شێوەیەی کە باسمانکرد پێکەوە بلکێنێت بۆ ئەوەی مەبەستەکەی بگەیەنێت و وێنای ئەو متمانە زۆرەی بکات. بەمشێوەیە گەواهیدانەکەی لەلایەن ئەندامانی دادگاوە بە بەهێز سەیردەکرێت وەك لەوەی کەسەکە دەستەکانی بخاتە سەر ڕانی یان دەستەکانی بگوشێت. هەروەها کاتێك ئەندامانی دادگا گەواهیدەرەکە دەبینن پەنجەی کردووە بەناو یەکدا یان دەستی گوشاردووە، هۆکارەکەی دەگەڕێننەوە بۆ نیگەرانی، بەداخەوە زۆرجاریش پێیان وایە ئەم کەسە درۆدەکات و خەریکی فێڵە. گرنگە تێبینی ئەوە بکەیت کەسە ڕاستگۆ و ناپاکەکانیش ئەم ڕەفتارە دەنوێنن، لەبەرئەوە نابێت دەستبەجێ ئەم ڕەفتارە بگێڕیتەوە بۆ درۆکردن. باشتر وایە خەڵکی لەکاتی گەواهیداندا یان بەشی ناوەوەی سەری پەنجەکانیان پێکەوەبلکێنن (وەك لە دیمەنی ٤٩دا دیارە) یان دەستیان بلکێن پێکەوە و پەنجەکانیان لەیەکتر نەئاڵێنن (بە تەختی هەردوو دەستیان بەیەکەوەبلکێنن وەك شێوازی چەپڵەلێدان)، چونکە ئەم ڕەفتارانە بە ڕەفتاری باڵادەستی و متمانە دادەنرێت.

شێوازەكانی پەنجە گەورەی دەست

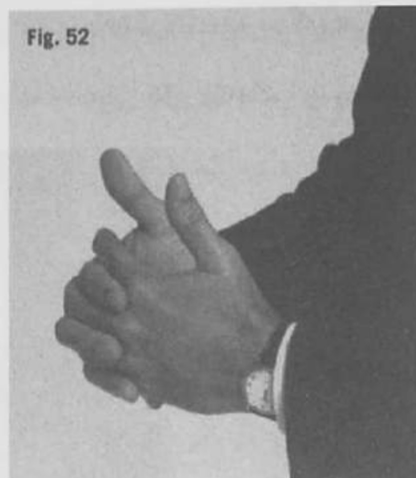
شتێكی سەرنجڕاكێشە كە هەندێكجار زمانی قسەكردن ئاوێنەی زمانی جەستەیە. كاتێك ڕەخنەگرانی تایبەت بە فیلمەكان دوو جار پەنجەگەورەی دەستیان بۆ فیلمەكە بەرزدەكەنەوە، مانای وایە كوالێتی فیلمەكەیان بەدڵە. بەرزكردنەوەی پەنجەگەورەی دەست هەمیشە مانای متمانەی زۆر دێت. هەروەها پەیوەندی بە بەرزیی پێگەی كەسەكەوە هەیە (سەرنجی دیمەنی ٥١ بدە). پارێزەران، پرۆفیسۆرەكانی زانكۆ، هەروەها پزیشكەكان، زۆرجار دەبینیت یەخەی چاكەتەكەیان دەگرن و پەنجەگەورەیان جیادەكەنەوە لە دەستیان. دەركەوتن و هاتنەدەرەوەی پەنجەگەورە لە گیرفاندا نیشانەی متمانەیەكی زۆرە. زۆرجار ئەم دیمەنە لەو كەسانەدا بەدیدەكرێت كە خاوەن پێگەیەكی بەرزن.

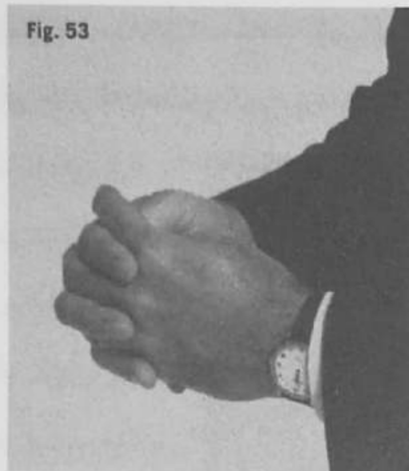

Fig. 51
دەركەوتن و هاتنەدەرەوەی پەنجە گ...

شێوازەكانی پەنجە كە تایبەتە بە متمانە و پێگەی بەرزەوە

كاتێك خەڵكی پەنجە گەورەی دەستیان بەرزدەكەنەوە، ئەمە ئاماژەیە بەوەی ئەم كەسانە بڕوایەكی تەواویان بە بیرۆكەكانیان هەیە یان لەو بارودۆخەی كە تێیدان هەست بە بڕوا بەخۆبوون دەكەن (سەرنجی دیمەنی ٥٢ و ٥٣ بدە). بەرزكردنەوەی پەنجە گەورەی دەست ڕەفتارێكە كە پەیوەندی بە ئاسودەیی و متمانە بەرزییەوە هەیە. لێكئاڵاندنی پەنجە گەورەكان

ئاماژەیە بە لاوازیی متمانە. لێکۆڵینەوە کراوە ئەو کەسانەی کە شێوازی بەرزکردنەوەی پەنجەکان بەکاردەهێنن، هەوڵدەدەن ئاگاداری بارودۆخەکەبن و ژیرانەتر بیربکەنەوە، و هەروەها وردترین لە سەرنجەکانیان. سەرنجی ئەو کەسانە بدە کە شێوازی بەرزکردنەوەی پەنجەکان بەکاردەهێنن چەندە بەجوانی ئەنجامی دەدەن. خەڵکی لەکاتی ئاساییدا پەنجە گەورەکانیان بەرزناکەنەوە، لەبەرئەوە کاتێك ئەم کارە دەکەن، دەتوانیت دڵنیابیت کە ئەم ڕەفتارەیان دەلالەت لە هەستێکی ئەرێنی دەکات.


Fig. 52


Fig. 53

شێوازەکانی پەنجە کە تایبەتە بە متمانە و پێگەی نزمەوە

کاتێك کەسێك (زۆرجار ڕەگەزی نێر) پەنجە گەورەکانی دەخاتە نێو گیرفانی و پەنجەکانی دیکەی شۆڕدەکاتەوە، ئەمە بەڵگەیە لەسەر ئەوەی کەسەکە متمانەی بەخۆی لاوازە (سەرنجی دیمەنی ٥٤ بدە). بەتایبەت لەکاتی دامەزراندن و وەرگرتنی کاردا، ئەمە ئاماژەیە بە "من لەخۆم دڵنیانیم." ئەو کەسانەی کە کاربەدەستن یان خاوەن پێگەن ، لەکاتی کارکردندا ئەم ڕەفتارە نانوێنن. ئەو کەسانەی پێگەیەکی بەرزیان هەیە، کاتێك پشوودەدەن بۆ ماوەیەکی زۆر کورت ئەم ڕەفتارە دەنوێنن، وە لەکاتێکدا کاردەکەن هەرگیز ئەو ڕەفتارەیان تێدا نابینیت. ئەم ڕەفتارە تایبەتە بە کەمی متمانە و نزمی پێگەوە.

دیمەنی پەنجە گەورەکان زۆر دروست و تەواون، بە شێوازێك کە یارمەتیت دەدەن هەڵسەنگاندن بۆ خەڵکی بکەیت و بزانیت کێ هەست بە باشی دەکات و کێ لە ناڕەحەتیدایە. زۆر کەسم بینیووە کاتێك سیمیناریان پێشکەشکردووە، پەنجەکانیان پێکەوە لکاندووە و چاوەڕێی گوێگرانیان کردووە. کاتێکیش یەکێك لە گوێگران هەڵەیەکی لە قسەکانی ئەم کەسە دۆزیوەتەوە، دەستبەجێ پێشکەشکاری سیمینارەکە دەستەکانی خستووەتە نێو گیرفانی. ئەم ڕەفتارە ئەو منداڵەم بەبیردەهێنێتەوە کاتێك لەبەردەم دایکیدا دەوەستێت و دایکی لێی توڕەدەبێت، دەستەکانی دەخاتە نێو گیرفانی. ئەم ڕەفتارە ئەوە دەگەیەنێت کەسەکە بەشێوازێکی خێرا لە متمانەیەکی بەرزەوە چووەتە متمانەیەکی نزم (تەماشای خشتەی ژمارە ٤١ بکە).


Fig. 54

خشتەی ژمارە ٤١: پەنجە گەورەکان لێرەدا هەڵەن

کاتێك لە هۆتێلێکی بەناوبانگی کۆلۆمبیا مابوومەوە، بەڕێوەبەری هۆتێلەکە پێیگوتم کە بەمدواییانە چەند پاسەوانێکی دامەزراندووە. هەرچەندە بە دیاریکراوی باسی نەکرد، بەڵام دیاربوو شتێکی ئەو پاسەوانانەی بەدڵ نەبوو. دەیزانی من لە ئێف بی ئای کاردەکەم، لەبەرئەوە داوای لێکردم بزانم هیچ شتێکی نامۆ لە ستافە نوێیەکەیدا دەبینم. چووینە دەرەوە و نزیکی ئەو شوێنە بووینەوە کە پاسەوانەکان لە ئێشکگریدابوون. بەخێرایی سەرنجێکی کورتم دا. بەڕێوەبەرەکە گوتی: هەرچەندە ئەم پاسەوانانە یەکپۆشن و پێڵاوەکانیشیان دەدرەوشێتەوە، بەڵام هەر ناتەواوییەك هەیە. منیش هاوڕابووم کە جلەکانیان ڕێکوپێك بوو؛ بەڵام ئاماژەم بەوەکرد کە ئەم پاسەوانانە وەستاون و دەستیان لە گیرفانیاندایە، ئەمەش وایان لێدەکات لاواز دەرکەون. سەرەتا بەڕێوەبەرەکە قسەکەی منی پێ هەرسنەدەکرا هەتاوەکو ئەو کاتەی بۆم ڕوونکردەوە و خۆی شێوازەکەی تاقیکردەوە. دەستبەجێ گوتی: "تۆ ڕاستدەکەیت. ئەمانە دەڵێی منداڵی بچوکن چاوەڕێی دایکیان دەکەن پێیان بڵێت چی بکەن." ڕۆژی دواتر بە پاسەوانەکانمان پیشاندا کە چۆن بەشێوازێکی باڵادەست و موسەیتەر بوەستن (دەستیان بخەنە پشتیان، چەناگەیان بەرزبکەنەوە) و هیچ تەماشای میوانەکان نەکەن. هەندێکجار شتە بچووکەکان مانای زۆریان هەیە. لەم حاڵەتەی کە باسمانکرد، شاردنەوەی پەنجە گەورەی دەست هۆکارێك بوو بۆ ئەوەی پاسەوانەکان لاواز و بێ متمانە دەرکەون.

خودی خۆت ئەم تاقیکردنەوەیە بکە. بوەستە و پەنجەگەورەت بخەرە گیرفانتەوە، دواتر پرسیار لە خەڵکی بکە بزانە چۆن لێتدەڕوانن. هەڵسەنگاندن و توانجەکانیان ئەوەت بۆ ڕووندەکاتەوە کە شێوازێکی لاواز و ناشرینت هەیە. هەرگیز نابینیت سەرۆك وڵاتێك یان سەرکردەیەك بەڕێگەدا بڕوات و دەستی لەگیرفاندابێت. ئەم ڕەفتارە لەو کەسانەدا نابینیت کە متمانەیان بەخۆیانە (سەرنجی دیمەنی ٥٥ بدە).



هەڵواسینی دەستەکان

پیاوان بەشێوەیەکی خۆرسکانە زۆرجار پەنجەیان وەك قولاپ بە کەمەری پانتۆڵەکەیاندا هەڵدەواسن، یان بۆ ئەوەیە پانتۆڵەکەیان هەڵبکێشن یان پەنجەیان بەو شوێنەدا شۆڕبکەنەوە، لەم کاتەشدا پەنجە گەورەکانیان وەك سنورێکیان لێدێت بۆ ئەندامی زاوزێیان (سەرنجی دیمەنی ٥٦ بدە). دانانی پەنجەکان بەم شێوەیە دیمەنێکی زۆر کاریگەر و بەربلاوە. بەکورتی، ئەم ڕەفتارە پێماندەڵێت: "سەیرم بکە، من کەسێکی پیاوانەم."

دوای نووسینی ئەم کتێبە، کاتێك لە ڤێرجینیا وانەم بە خوێندکارەکانی ئێف بی ئای دەگوتەوە، باسی ئەم ڕەفتارەم بۆ دەکردن. قوتابییەکان فشەیان بەم ڕەفتارە دەهات و دەیانگوت هیچ پیاوێك بەرانبەر بە هەستی پیاوێتی ئەوەندە بێشەرم نییە. هەر ڕێك ڕۆژی دواتر، یەکێك لە قوتابییەکان هاتە ژورەوە و بە قوتابییەکانی گوت کە یەکێك لە قوتابییەکانی بینیووە دوای ئەوەی لە گەرماو خۆی ششتووە، لەبەردەم ئاوێنەکەدا وەستاوە و چاویلکەکانی لەچاوکردووە و بۆ ماوەیەك تەماشای خۆی کردووە، گوتیشی کە ئەم خوێندکارە بەبێ ئەوەی ئاگای لەخۆی بێت پۆزی لێداوە و لەبەردەم ئاوێنەکەدا بە پۆزەوە وەستاوە. پێش ئەوەی بە شانازییەوە بێتە دەرەوە، دەستی خستە نێو کەمەری و پەنجەی بە کەمەری ئەو جلەدا هەڵواسی بوو کە لەپێی کردبوو. من دڵنیام ئەو کوڕە بیری لەو شتە نەکردووەتەوە کە کردوویەتی. لەڕاستیدا، ئەم ڕەفتارە زۆر لەوە زیاتر ڕوودەدات کە ئێمە بیری لێدەکەینەوە.



شێوازەكانی دەست كە تایبەتن بە متمانە یاخود پەستانەوە

ئەو ئاماژانەی كە تایبەتن بە كەمی متمانە و لاوازیی ئاستی بڕوا بەخۆبوون، پێچەوانەی ئەو ئاماژانەن كە تایبەتن بە بەرزیی ئاستی بڕوابەخۆبوون. لەبەرئەوە دەبێت ئەم ئاماژە و ڕەفتارانە بەئاگامان بهێننەوە و وامان لێبكەن لە كەسی بەرانبەر تێبگەین و بزانین ئەم كەسە هەستی نەرێنی ئەزموون دەكات، كە دەكرێت بەهۆی ئەوەوەبێت كەسەكە لە بارودۆخ و ژینگەیەكی نائاسودەدایە، یان بەهۆی هەندێك بیركردنەوەوە بێت كە دەبنە هۆی دروستبوونی گومان و كەمبوونەوەی ئاستی متمانە بەخۆبوون.

وشكبوونی دەستەكان

توێژینەوەكان ئەوەمان پێدەڵێن درۆزنەكان كەمتر دەستیان دەجوڵێنن، كەمتر دەست لە شتەكان دەدەن، هەروەها باسك و قاچیان بە بەراورد بە كەسێكی ڕاستگۆ كەمتر دەجوڵێنن. ئەمەش هاوتایە لەگەڵ پەرچەكردارەكانی مێشك. ئێمە لەكاتی ترسدا (ترس لەوەی كە درۆكە ئاشكرابێت)، كەمتر دەجوڵێین، یان بەتەواوی وشك دەبین بۆ ئەوەی كەمتر سەرنجی بەرانبەر ڕابكێشین. ئەم ڕەفتارە لەكاتی گفتوگۆكاندا زۆر ڕوون و ئاشكرایە، چونكە قۆڵ و باسكی كەسەكە لەكاتی درۆكردندا كەمتر دەجوڵێت، بەپێچەوانەوە لەكاتی گوتنی ڕاستییەكاندا دەست و قۆڵی زۆر چالاكن، چونكە ئەم گۆڕانكارییانە لەلایەن بەشی لیمبیكەوە كۆنترۆڵ دەكرێن نەوەك بەشی بیركردنەوە لە مێشكدا، لەبەرئەوە زۆر پشتپێبەستراو و بەسوودترن لە وشەكان: ئەم ڕەفتارە پێماندەڵێت لە مێشكی ئەو كەسەی كە قسەدەكات چی دەگوزەرێت (تەماشای

خشتەی ژمارە ٤٢ بکە). لەبەرئەوە چاو بۆ ئەو دەست و باسکە بگێڕە کە لەپڕ لە جوڵە دەکەون، چونکە زۆر شت لەبارەی ناخی کەسەکەوە دەڵێن.

دەست گوشین

کاتێك خەڵکی دەستیان دەگوشن یان پەنجەکانیان دەکەن بەناو یەکتردا، ئەمە ئاماژەیە بە پەستان یان نزمی ئاستی بڕوا بەخۆبوون، بەتایبەت کاتێك ئەم ڕەفتارە پەرچەکردارێکە بەرانبەر قسەیەك یان ڕووداوێکی گرنگ، یان بەرانبەر گۆڕانکارییەك لە ژینگەکەدا (سەرنجی دیمەنی ٥٠ بدە لە لاپەڕەکانی پێشوودایە). ئەم ڕەفتارە باوە لە هەموو جیهاندا لە خەڵکیدا بەدیدەکرێت، وا دەردەکەوێت کە کەسەکە نزا دەکات، لەڕاستیدا دەکرێت واشبێت! کاتێکیش دەستگوشینەکە توندتر دەبێت، ڕەنگی پەنجەکانیش دەگۆڕێت ئەمیش بەهۆی ئەوەی پاڵەپەستۆ دەکەوێتە سەر ئەو شوێنانە و خوێن لەو ناوچانە دووردەکەوێتەوە. کاتێك ئەم ڕەفتارە بەم شێوازە گۆڕا، مانای وایە کێشەکان بەرەو خراپتر دەڕۆن.

خشتەی ژمارە ٤٢: کەمی جوڵەی دەستەکان
کەمی جوڵە لە ڕەفتاری کەسە درۆزنەکاندا هۆکارە بۆ ئەوەی بڕوایان پێنەکەم. کاتێك خانمێك هات بۆ لای پۆلیس بۆ ئەوەی سکاڵا بکات، گوتی کە کوڕە شەش مانگەکەی لە فلۆریدا لە ناوچەی تامپا لە پارکێکدا ڕفێندراوە. کاتێك کە خانمەکە بەسەرهاتەکەی باسکرد، لە ژووری چاودێرییەوە سەرنجمدەدا. دوای ئەوەی بەوردی سەرنجی ڕەفتارەکانیم دا، بە لێکۆڵەرەوەکەم گوت کە بەتەواوی بڕوا بە چیرۆکەکەی ناکەم، زۆر بەکەمی جوڵە و ڕەفتاری دەکرد. کاتێك خەڵکی ڕاستییەکان دەڵێن، هەموو هەوڵێکیان دەدەن تاوەکو دڵنیابنەوە لێیان تێدەگەیت. بەشێوەیەکی بەرچاو دەست و قۆڵیان دەجوڵێنن بۆ ئەوەی پەیامەکەیان بگەیەنن و جەخت لەسەر مەبەستەکەیان بکەنەوە، بەڵام ئەم وانەبوو. کاتێك دایکێك منداڵەکەی زۆر خۆشدەوێت و دەڕفێندرێت، ئەم دایکە زۆر دەشڵەژێت و ڕەفتارەکانی زۆر بە جۆش و خرۆش دەبن، بەڵام نەبوونی ئەم جۆش و خرۆشییە ئێمەی بەئاگاهێنایەوە. لە کۆتاییدا، ژنەکە دانی بەوەدا نا کە منداڵەکەی خۆی کوشتووە و لە جانتایەکی پلاستیکی زبڵداندا شاردوویەتییەوە. چیرۆکی ڕفاندنەکە هەر هەمووی هەڵبەستراو بوو. بەشی لیمبیك لە مێشکیدا بووە هۆی ئەوەی کەمتر جوڵە بکات، ئەمەش بووە هۆی ئەوەی درۆکەی ئاشکرابێت.

لێکخشاندن یان خوراندنی دەستەکان

ئەو کەسەی کە لە گوماندایە یان کەمێك لەژێر پەستاندایە، بەهێواشی بە پەنجەکانی دەستێکی ناولەپی دەستەکەی دیکەی دەخورێنێت (سەرنجی دیمەنی ٥٧ بدە)، بەڵام ئەگەر بارودۆخەکە زیاتر پەستانی دروستکرد، یان ئاستی متمانە بەخۆبوونی دابەزی، سەرنج بدە چۆن ئەم رەفتارە دەگۆڕێت بۆ خوراندنێکی بەهێز و



لێکئاڵاندنی پەنجەکان (سەرنجی دیمەنی ٥٨ بدە). لێکئاڵاندنی پەنجەکان ئاماژەیەکی دەقیقی نائاسودەیی و پەستانە کە زۆرجار لە چاوپێککەوتنەکانی ئێف بی ئای و ئەو خەڵکانەدا بینیوومە کە لەبەردەم کۆنگرێسدا گەواهی دەدەن. هەر کە بابەتێکی زۆر هەستیار باسکرا، پەنجەکان رێکدەبنەوە و دەچن بەناو یەکدا، دەستەکانیش دەستدەکەن بە خوراندنی یەکتری و بەرز و نزم دەکەن. من وای بۆ دەچم ئەم زیادبوونی خوراندن و بەریەککەوتنەی نێوان دەستەکان پەیامی هێورکەرەوەی زیاتر بۆ مێشك بنێرن.



دەستدان لە مل

من لەم بەشەدا کە تایبەتە بە دەستەکانەوە، باسی دەستدان لە مل دەکەم، چونکە ئەگەر چاوت لەسەر دەستەکان بێت، لەکۆتاییدا دەتبەنەوە سەر مل. ئەو کەسانەی لەکاتی قسەکردندا دەست لە ملیان دەدەن (هەر شوێنێکی مل بێت)، لە ڕاستیدا هۆکارەکەی پەرچەکرداری مێشکیانە بەرانبەر بە کەمی متمانە، یان بۆ ڕەواندنەوەی پەستانە. داپۆشینی مل (قورگ یان چاڵاییی مل) لەکاتی پەستاندا نیشانەیەکی جیهانییە. مێشك هەست بە شتێك دەکات کە دەکرێت ترس بێت یان شتێکی وروژێنەر بێت، یان شتێك بێت جێگەی پرسیار بێت، هەروەها شتێکبێت پەیوەندی بە لایەنی سۆزدارییەوە هەبێت. ئەم ڕەفتارە هیچ پەیوەندی بە درۆ و فێڵکردنەوە نییە، بەڵام ئەگەر کەسێکی فێڵباز توشی کێشە ببێتەوە، دەکرێت ئەم ڕەفتارە بنوێنێت. لەبەرئەوە جارێکی دیکە چاوەکانت با لەسەر دەستەکان بێت. کاتێك هەستی نائاسودەیی و پەستان زیاددەکات، دەستەکان بەرزدەبنەوە و مل دادەپۆشن بۆ ئەوەی چارەسەری بارودۆخەکە بکەن.

هەزاران جار ئەم ڕەفتارەم بینیووە، لەگەڵ ئەوەشدا هەندێك کەس ئاگاداری گرنگیی ئەم ڕەفتارە نین. (تەماشای خشتەی ژمارە ٤٣ بکە). بەم دواییانە لە دەرەوەی ژووری کۆبوونەوەکان لەگەڵ هاوڕێیەکم گفتوگۆم دەکرد، بینیم ئافرەتێك لە ژووری کۆبوونەوەکە هاتە دەرەوە و مۆبایلێکی بەدەستەوە بوو قسەی دەکرد و دەستەکەی دیکەشی خستبووە سەر چاڵی ناو ملی. هاوڕێکەم قسەی دەکرد وەك بڵێیت هیچ کێشەیەك نییە. کاتێك ژنەکە لە تەلەفۆنکردن تەواوبوو، گوتم "باشتر وایە بڕۆین سەرێکی لێبدەین، شتێك هەیە." کە چووین بۆ لای، قسەکەم ڕاست دەرچوو. یەکێك لە منداڵەکانی لە قوتابخانە گەڕاوەتەوە و توشی تایەکی بەرزبووە و ئەمیش پێویست بوو بەزوویی بڕواتەوە بۆ ماڵەوە. دەستدان لە مل یەکێکە لەو ڕەفتارە ڕاست و پشتپێبەستراوانەی کە زۆر سەرنجمان ڕادەکێشێت.

خشتەی ژمارە ٤٣: ئاوەکو بینەقاقای لە درۆدایە
دەکرێت هەندێکجار نەشاردنەوەی مل ئاماژەبێت بەوەی شتێکی نامۆ هەیە. جارێکیان لە کەیسێکدا هاوکاری سیخوڕێکی حکوومیم دەکرد کە تایبەت بوو بە دەستدرێژیی سێکسییەوە. ئەو ئافرەتەی کە باسی دەستدرێژییەکەی دەکرد دەیگوت لەماوەی پێنج ساڵدا سێجار دەستدرێژی کراوەتەسەری، کە ئەمەش لەڕووی ئامارە مێژوویەکانەوە نەدەچووە ئەقڵەوە. کاتێک تەماشای ڤیدیۆی چاوپێکەوتنەکەیم کرد کە لەگەڵ یەکێک لە ئەندامەکانماندا ئەنجامیدابوو، سەرنجمدا کاتێک کە باسی ئەوەی دەکرد کە چەندە ترساوە و چەندە هەستێکی ناخۆشی هەیە، هیچ هەستێکی تایبەتی پێوە دیارنەبوو، زۆر خەمساردبوو. کاتێک چیرۆکەکەی دەگێڕایەوە، تەنانەت یەکجاریش ملی دانەپۆشی. ئەم خەمساردییەی جێگەی گومان بوو، لەبەرئەوە بۆ پشکنەرەکانم باسکرد. ژنەکە هیچ ئاماژەیەکی بێزاری نەنواند. لەڕاستیدا من لەم جۆرە کەیسانەم زۆر بینیووە و پشکنینم بۆ زۆر لەم جۆرە ڤیدیۆیانە کردووە. کاتێک ژنان تەنانەت دوای چەندینساڵیش کە باسی ئەو تاوان و دەستدرێژییە دەکەن، چالاییی ملیان دادەپۆشن. لەبەرئەوە دوای لێکۆڵینەوەی زیاتر، کەیسی ئەم ئافرەتە خەمسارده یەکلابوویەوە. لە کۆتاییدا، بۆمان دەرکەوت ئەم ژنە هەموو چیرۆکەکەی هەڵبەستبوو، تەنها لەبەرئەوەی چێژی لەو گرنگیپێدانەی پۆلیس و پشکنەران و قوربانیانی ئەم جۆرە ڕووداوانە دەبینی کە پێیان دەدا، هەمووان بڕوایان پێکردبوو، و دەیانویست یارمەتی بدەن.

ئاماژە زۆر وردەکانی دەست

ڕەفتاری زۆر ورد ئەو ڕەفتارەیە کە زۆر کورتخایەنە و لەکاتێکدا ڕوودەدات کە کەسێک هەوڵبدات بەرانبەر بە شتێکی نەرێنی پەرچەکردارەکانی کەمبکاتەوە. لەم حاڵەتەدا، هەتاوەکو ڕەفتارەکە کورتتربێت، ڕاست و دروستتر دەبێت. بۆ وێنا، بیهێنە پێشچاوت بەڕێوەبەرێک بە یەکێك لە فەرمانبەرەکانی دەڵێت کە دەبێت یارمەتی بدات و کۆتایی ئەم هەفتەیەش کار بکات، چونکە کەسێکیان نەخۆشە. کاتێك فەرمانبەرەکە گوێی لەمە دەبێت، لوتی کەمێك دەجوڵێت یان بەشێوەیەکی کتوپڕ و بەکورتی بزەیەکی بێزاری لە ڕووخساریدا دەردەکەوێت، ئەم ڕەفتارە بچووکانە کە تایبەتە بە ڕق و کینەوە، ئاماژەیەکی زۆر دەقیقن کە پێتدەڵێن کەسەکە هەستی

چۆنە. بەهەمان شێوە دەستەکانیشمان ڕەفتاری زۆر ورد دەنوێنن کە ڕەنگە سەرسامت بکەن (تەماشای خشتەی ژمارە ٤٤ بکە).

خشتەی ژمارە ٤٤: پەنجەی ناوەڕاستی دەست ماوشێوەی وشەیە
دکتۆر پاول ئیکمان، لە کتێبی "ئاشکراکردنی درۆکان"دا، باس لە توێژینەوەکەی دەکات. لەم توێژینەوەیەدا کامێرای تایبەت بە خێرایی بەکارهێناوە بۆ ئەوەی ئەو ڕەفتارە وردانە ئاشکرا بکات کە باس لە هەستی ڕاستەقینەی خەڵکی دەکەن. یەکێك لەو ڕەفتارە وردانەی کە لەلایەن دکتۆر ئێکمانەوە سەرنجی درابوو بریتی بوو لە پەنجەی ناوەڕاستی دەست. لە کەیسێکی گرنگی ئاساییشی نیشتمانیدا کە من وەك چاودێر تێیدا بەشداربووم، یەکێك لە هاونیشتمانیان، هەرکاتێك بەڕێوەبەری لێکۆڵینەوەکە پرسیاری دەکرد، بەردەوام پەنجەی ناوەڕاستی دەستی بەکاردەهێنا بۆ ئەوەی چاویلکەکەی ڕێکبکاتەوە. ئەم ڕەفتارە لە هاونیشتمانییەکانی دیکەدا بەدینەدەکرا. لە سەرەتادا بڕوامان بەوە نەدەکرد کە ڕەفتارێکی ئاوا ئاشکرا، بەڵام کورتخایەن دەبینین کە تەنها تایبەتە بە یەك بەشداربووەوە. بەخۆشحاڵییەوە، چاوپێککەوتنەکان هەمووی تۆمارکرابوو، لەبەر ئەوە دەمانتوانی دووبارە سەیری ڤیدیۆکە بکەینەوە بۆ ئەوەی دڵنیابینەوە لەو ڕەفتارەی کە بینیمان. بەڕێوەبەری لێکۆڵینەوەکە ڕەفتاری کەسەکەی نەبینی (ڕەفتاری بەرزکردنەوەی پەنجەی ناوەڕاستی دەستی)، کاتێك بۆمان باسکرد، بڕوای نەکرد کە ئەمە نیشانەی ڕق و کینەی هاونیشتمانییەکەیە، بەڵام کاتێك هەموو شتێك تەواوبوو، هاونیشتمانییەکە بەشێوەیەکی ناشرین گوتی کە چەندە ڕقی لە بەڕێوەبەری لێکۆڵینەوەکەیە. ئەو ڕەفتارەشی بەڵگەیەکی ڕوون و ئاشکرابوو کە دەیویست خۆی لە چاوپێککەوتنەکە لابدات، چونکە بەڕێوەبەرەکە و هاونیشتمانییەکە ڕقیان لەیەکتر بوو.
ڕەفتارە وردەکانی دەست بە چەندین شێوە دەردەکەون، یەکێك لەوانە ئەوەیە کە کەسێك دانیشتووە و ناولەپی دەستی دەهێنێت بە ڕانیدا، کاتێك ناولەپی دەگاتە ئەژنۆی، پەنجە گەورەی بەرزدەکاتەوە. ئەم شێوازە لە پیاوان و خانمانیشدا بەدیدەکرێت. چاو بۆ ئەم ڕەفتارانە بگێڕە، ئەگەر بەرچاوت کەوتن، نەهێڵیت لەدەستت دەرچێت.

گۆڕانکارییەکان لە دەستەکاندا دەکرێت زانیاریی گرنگ ئاشکرا بکەن

وەك هەموو ڕەفتارەکانی دیکە، گۆڕانکاریی لەپڕی جوڵەی دەستەکان پێماندەڵێن گۆڕانکاریی کتوپڕ لە هەست و بیرکردنەوەی کەسەکەدا ڕوویداوە. کاتێك دوو عاشق لەکاتی نانخواردندا لەپڕ دەستیان لە یەکتر دووردەخەنەوە، ئەمە نیشانەی ئەوەیە شتێکی نەرێنی ڕوویداوە. کێشانەوەی دەستەکان ڕەنگە لە چەند چرکەیەکدا ڕوویدات، بەڵام نیشانەیەکی ڕاستەقینەی هەستی کەسەکەیە.

کێشانەوەی هێواشی دەستەکان بەهەمان شێوە پێویستە سەرنجی بدرێت. ماوەیەك لەمەوبەر ژن و مێردێك، کە لە سەردەمی زانکۆوە هاوڕێم بوون، بانگهێشتیان کردم بۆ نانی ئێوارە. لە دەوری مێزەکە کۆبووینەوە و باسی لایەنی داراییمان دەکرد. لەم کاتەدا هاوڕێکەم ئەوەی ئاشکراکرد کە پێشتر کێشەی پارەیان هەبووە. ئەو کاتەی ژنەکە باسی ئەوەی دەکرد کە چۆن بێپارەبوون و هیچیان نەمابوو، دەستی مێردەکەی وردە وردە لەسەر مێزەکە دیارنەما. کاتێك ژنەکەی قسەی دەکرد، سەرنجم دەدا دەستی دەکێشایەوە دواوە تا ئەو کاتەی دەستی خستە سەر ڕانی. ئەمەش ئاماژەی مێشکە (بەشی لیمبیك کە تایبەتە بە خۆدەربازکردن) کە لەکاتی هەستکردن بە مەترسی دەردەکەوێت. ئەم ڕەفتارە بە منی گوت کە پیاوەکە شتێکم لێ دەشارێتەوە. دواتر دەرکەوت کە ئەم پیاوە پارەی لە هەژمار بانکی هاوسەرەکەی دەرهێناوە بۆ قومارکردن. ئەم دەستکێشانەوەی لەسەر مێزەکە بوو بەهۆی ئەوەی کارە ناشرینەکەی ئاشکرا بێت. هەرچەندە جوڵەی دەستەکانی زۆر هێواش بوون، بەڵام بەس بوو بۆ ئەوەی گومان بکەم کێشەیەك هەیە.

یەکێك لە گرنگترین تێبینییەکان سەبارەت بە دەستەکان ئەوەیە سەرنجی دەستەکان بدەیت لەکاتێکدا سست و کەم جوڵەن. کاتێك دەستەکان لە ئاماژە و جوڵە دەوەستن، زۆرجار ئەمە بەڵگەیە لەسەر ئەوەی چالاکیی مێشکی کەسەکە گۆڕانکاری بەسەرداهاتووە (ڕەنگە بەهۆی کەمی هەست و سۆزەوە بێت)، هەروەها هۆکارێکە بۆ ئەوەی زیاتر ئاگامان لێی بێت و هەڵسەنگاندنی زیاتری بۆ بکەین، بەڵام وەك ئەوەی سەرنجماندا‌وە، وەستان و سستی جوڵەی دەستەکان دەکرێت ئاماژەبێت بۆ فێڵ، لەبەرئەوە دەستبەجێ بڕیار مەدە. تاکە شتێك لەوکاتەدا بتوانیت دیاری بکەیت ئەوەیە کە مێشك شیکاری هەست و بیرکردنەوەیەکی جیاواز دەکات. دەکرێت ئەم گۆڕانکارییە زۆر بەسادەیی بەهۆی کەمی متمانەوە بێت، یان بەهۆی

ئەوەی کەسەکە حەزی لەو شتە نەبێت کە باس دەکرێت. لەبیرت بێت، هەر لادان و گۆڕانێك لە ڕەفتاری ئاسایی، دەبێت بە گرنگییەوە سەیربکرێت، ئیتر ئەم گۆڕانکارییە لە ڕەفتاردا کەم بکات، زیادبکات، یان هەر شتێکی نائاسایی بێت.

هەندێك قەی کۆتایی لەسەر ئاماژەکانی دەست و پەنجەکان

زۆربەمان کاتێکی زۆر بە لێکۆڵینەوە و سەرنجدان لە ڕووخساری خەڵکیدا بەسەردەبەین، بەڵام ئەو زانیارییانەی کە دەستەکان پێمان دەدەن بەپێی پێویست بەکاریناهێنین. دەستە هەستیارەکانی مرۆڤ نەك تەنها هەست بە جیهانی دەوروبەرمان دەکەن، بەڵکوو بەرانبەر بەو جیهانە وەڵام و پەرچەکرداریشیان هەیە. کاتێك لە بانك دادەنیشیت چاوەڕێ دەکەیت قەرزێك وەربگریت، لەو کاتەدا پەنجەکانت دەکەیت بەناو یەکتردا (لەشێوەی نزاکردن)، دەلالەت لەو ڕاڕاییەمان دەکەین کە لە ناخماندا دەگوزەرێت، یان دەکرێت لەکاتی کۆبوونەوە بازرگانییەکاندا، سەری پەنجەکان بە یەکەوەبلکێن (وەك دیمەنی ٤٩) و بە بەرانبەرەکەمان بڵێین ئێمە متمانەمان بەخۆمانە. کاتێك باسی کەسێك دەکەن کە لە ڕابردوودا خیانەتی لێکردووین، دەکرێت دەستەکانمان بلەرزن. دەست و پەنجەکان بڕێکی زۆر زانیاریی گرنگمان پێدەدەن، پێویستە ئێمە تەنها سەرنجیان بدەین و ماناکانیان بەپێی شوێنەکە لێك بدەینەوە. بەهۆی یەك دەستلێدانەوە دەتوانیت بزانیت کەسێك بەرانبەر بە تۆ هەستی چۆنە. دەستەکان گەیەنەرێکی بەهێزی بارودۆخ و هەستەکانمانن. لە هەڵسوکەوتەکانی خۆتدا بەکاریان بهێنە و لە کۆکردنەوەی زانیاریی گرنگ لەبارەی ئەوانی دیکەوە پشتیان پێ ببەستە.

بەشی حەوتەم

ئاماژەکانی تایبەت بە ڕووخسار

لـە بابـەتی هەسـتەکاندا، ڕووخسـارمان ئاوێنـەی مێشـکمانە. ئـەوەی ئێمـە هەسـتی پێدەکەین، بەهۆی یەك بزە یـان یـەك مۆڕەوە دەریـدەبڕین. ئەمـەش بەخششـێکی خودایـە کـە ئێمە لە ئاژەڵانی دیکە جیادەکاتەوە و وامان لێدەکات لە هەموو زیندەوەرانی دیکەی سـەر ڕووی زەوی باشـتر هەسـتەکانمان دەربـڕین. شـێوازەکانی ڕووخسـارمان زیـاتر لـە هـەر شـتێکی دیکـە خزمەت بـە زمـانی جەسـتە دەکـەن. لـە هـەر شـوێنێکی ئـەم دونیایـەیت، بـەهۆی ڕووخسـارەوە دەتوانیـت لـە بەرانبەرەکـەت تێبگـەیت. لەسـەرەتای دروسـتبوونی مرۆڤایەتییـەوە، ئـەم زمانـە جیهانییە لەڕووی پەیوەندییەکانەوە خزمەتی زۆری کردویت، هۆکارێك بوو بۆ ئـەو کەسـانەی کـە زمانیان جیاوازە بەشێوەیەکی ئاسانتر لە یەکتر تێبگەن.

کاتێك سەرنجی خەڵکی دەدەین، بەخێرایی دەزانین سەرسامن، شەکەتن، نیگـەرانن، ڕاڕان، یـان تووڕەن. دەتوانین تەماشـای ڕووخسـاری هاوڕێکـەمان بکـەین و بـزانین کـە هاوڕێکـەمان ناقایلـە، جێگـەی گومانـە، ئاسـودەیە، ئازاردەچـێژێت، نائومێـدە، گومـان دەکـات، یـان بەپەرۆشـە. شێوازەکانی منداڵ پێماندەڵێت ئەم منداڵە خەمبارە، خرۆشاوە، شـڵەژاوە، یـان نیگەرانـە. ئێمـە هەرگیز فێرنەکراوین چۆن ئەم شـێوازانە بنـوێنین یـان چـۆن لێکیانبدەینـەوە، کەچـی هـەموویان دەناسینەوە و هەموویان بەکاردەهێنین و لێکیاندەدەینەوە و دەیانگەیەنین بە یەکتر.

مرۆڤ بـەهۆی ماسـولکەکانییەوە دەتوانێـت کـۆنترۆڵی دەم، لێـو، چـاو، لـوت، تـەوێڵ، هـەروەها شەویلگەی بکات و ڕووخساری چـەندین جـۆری جیـاواز بنوێنێـت. بـەپێی لێکۆڵینـەوەکان، مـرۆڤ زیاتر لە دە هەزار ڕووخساری جیاوازی هەیە.

ئەم فرەچەشنییە وادەکات شێوازەکانی ڕووخسار زۆر کاریگـەر و چوست و چـالاك بـن، هـەروەها ئەگـەر واز لـە ڕووخسـار بهێنیـت و گۆڕانکـاری تێدانەکـەیت، ئـەوە زۆر ڕاسـتگۆیە. دڵخۆشـی، خەمباری، تووڕەیی، ترس، سەرسامی، ڕقلێبوونەوە، شادومانی، پەستی، شەرم، ئازار، هـەروەها حـەزلێبوون، هـەموو ئەمانـە بەشـێکن لـە دەربڕینـەکانی ڕووخسـار. ئەگـەر نائاسـودەیی لـە ڕووخساری منداڵێك، یان لە ڕووخساری گەنجێك، یـان لـە ڕووخسـاری بەساڵاچوویەکدا بێـت، لـە هەموو جیهاندا دەناسرێتەوە.

دەکرێت ڕووخسارمان بەشێوەیەکی ڕاستگۆ پیشانی بدات کە هەستمان چۆنە، بەڵام مەرج نییە هەمووکات هەستە ڕاستەقینەکانمان پێشان بدات. ئەمیش لەبەرئەوەیە تا ڕاددەیەك دەتوانین ڕووخسارمان کۆنترۆڵ بکەین، بەم جۆرەش ڕوویەکی درۆینە پیشان بدەین. هەر لە منداڵییەوە، دایك و باوکمان بەشێوازێك فێریانکردووین کە کاتێك خواردنەکەمان بەدڵ نییە، ڕووخسارمان نەگۆڕین و ناوچاومان نەدەین بە یەکدا. یان کاتێك خۆشیمان بە کەسێکدا نایەت، فێریانکردووین بەدرۆشەوەبێت زەردەخەنەیەکی ساختە بکەین. بەکورتی: فێرکراوین لەگەڵ ڕووخساری خۆماندا درۆ بکەین.

کاتێك ڕووخسارمان بۆ درۆکردن بەکاردەهێنین، پێماندەگوترێت کە نواندن بکەین، ئەکتەرەکان بەئاسانی ڕووخساریان بەکاردەهێنن بۆ ئەوەی ئەو هەستە درۆیانە بنوێنن کە داوایان لێدەکرێت. بەداخەوە، زۆربەی خەڵکی بەتایبەت قۆڵبڕ و دزەکان، دەتوانن هەمان شت بکەن. دەتوانن کاتێك کە درۆدەکەن و دەیانەوێت هەڵتبخەڵەتێنن، ڕووخساری درۆینە پیشانبدەن، یان کاتێك بیانەوێت خەڵکی بەشێوازێکی باش لێیان بڕوانێت، زەردەخەنەی درۆینە بەڕووی خەڵکدا دەکەن، یان فرمێسکی تیمساحی دەڕێژن.

سەرەڕای ئەمەش، هێشتا شێوازەکانی ڕووخسار دەکرێت زانیاریی باشمان لەبارەی بیرکردنەوە و هەستی کەسێکەوە پێ بدەن. ئێمە تەنها پێویستە لەوە وریابین کە دەکرێت ئەم ڕەفتارانە ساختە بکرێن، لەبەر ئەوە باشترین بەڵگە لە کۆمەڵە ڕەفتارێکەوە دەستدەخرێت نەوەك تاکە ڕەفتارێك، لەوانەش شێوازی ڕووخسار و ئاماژەکانی جەستە پێکەوە، کە دەکرێت پاڵپشت و تەواوکەری یەکتربن. بەهۆی هەڵسەنگاندنی ڕووخسار بەپێی بارودۆخەکە و بەراوردکردنی بە ئاماژەکانی دیکەی جەستەوە، دەتوانین بزانین چی لە مێشکی بەرانبەردا دەگوزەرێت و هەست بە چی دەکات و بەنیازی چییە.

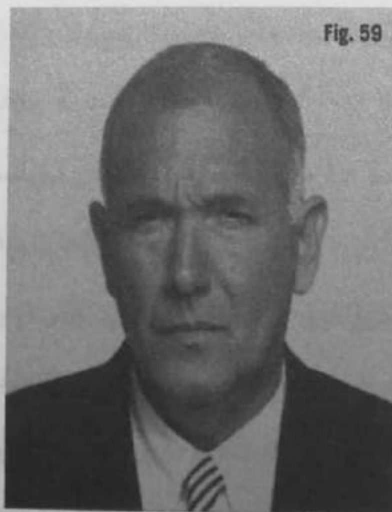
شێوازەکانی ڕووخسار تایبەت بە هەستی ئەرێنی و نەرێنی

هەستە نەرێنییەکان (بێزاری، توڕەیی، ڕق، ترس) وامانلێدەکەن ڕووخسارمان بگۆڕێت و توشی پشێوی ببین. ئەم گۆڕانکاری و پشێوییەش بە چەندین شێواز لەسەر یان لەناو جەستەدا دەردەکەوێت. دەکرێت ڕووخسارمان بەهۆی کۆمەڵێك ئاماژەوە پشێوی و نیگەرانییەکانمان بخاتەڕوو، لەوانەش: توندکردنی ماسولکەکانی شەویلگەکان (بەهۆی دان جیڕکردنەوەوە)، گەورەکردنی کونی لوت، کزکردنی چاوەکان، لەرزینی دەم، یان جوتکردنی لێوەکان پێکەوە

(بەشێوازێك كە لێوەكان دیارنەمێنن). كاتێك كەسێك بەوردی سەرنجی شتێك دەدات، چاوەكانی جێگیردەبن، ملی ڕەق دەبێت، لاربوونەوەی سەریشی نامێنێت. كاتێك ئەم دیمەنانە دەردەكەون، بەبێ ئەوەی كەسەكە هیچ بڵێت، گومانی تێدانییە نیگەرانە و مێشكی مامەڵە لەگەڵ هەندێك بابەتی نەرێنیدا دەكات. ئەم هەستە نەرێنییانە لە هەموو دونیادا دەردەكەون، لەبەرئەوە گەڕان بەدوایاندا بەهای ڕاستەقینەی خۆی هەیە.

كاتێك كەسێك نیگەرانە، دەكرێت هەموو یان هەندێك لەم ڕەفتارانە دەربكەون، دەكرێت زۆر ورد و خێرابن، هەروەها دەكرێت دیار و ئاشكرابن، دەكرێت چەند خولەكێك یان زیاتریش بمێننەوە. ئەكتەرەكان لە فیلمەكاندا مەشقیان پێدەكرێت بۆ ئەوەی بەشێوازێك ڕووخساریان بگۆڕن كە بینەر بەئاسانی بیناسێتەوە و بزانن هەستیان چۆنە، بەڵام لە ژیانی ڕاستیدا، زۆر سەختە ئەم ڕەفتارانە دەستنیشان بكەیت. ئەمەش بەهۆی ئەوەی ورد و درشتن، یان بەمەبەست تێكی دەدەن، یان هەر خۆت ئاگادارنیت و پێی نازانیت (سەرنجی دیمەنی ٥٩ بدە).

كاتێك كەسێك شەویلگەكانی توند دەكات، وەك نیشانەیەكی پەشۆكاوی لێی بڕوانە. كاتێك كۆبوونەوەیەكی بازرگانی دەبێت، دواتر سەرۆكی كۆمپانیاكە بە یەكێك لە هاوڕێكانی دەڵێت: "بینیت كاتێك پێشنیارم بۆ بێڵ كرد چۆن دەم و شەویلگەكانی توندكرد؟" هاوڕێكەشی دەڵێت: "نەخێر، ئاگام لێی نەبوو." كەواتە ئێمە ئاماژەكانی ڕووخسارمان لەدەستدەچێت، چونكە فێرنەكراوین سەرنجی بەرانبەر بدەین، ئەمیش بەهۆی ئەوەی زیاتر جەخت لەسەر ئەو شتە دەكەینەوە كە گوتراوە نەوەكو ئەوەی چۆن گوتراوە (تەماشای خشتەی ژمارە ٤٥ بكە).


Fig. 59

لەبیرت بێت خەڵکی بەردەوام کار لەسەر ئەوە دەکەن هەستەکانیان بشارنەوە، لەبەرئەوە ئەگەر چاودێرێکی چوست و وریا نەبین، بەزەحمەت دەتوانین لەم هەستانەیان بتوێژینەوە. سەرباری ئەوەش، ئامازەکانی ڕووخسار دەکرێت ئەوەندە کورتخایەن بن کە زەحمەت بێت بتوانیت دەستنیشانیان بکەیت. لە گفتوگۆ ئاساییەکاندا، ئەم ڕەفتارە وردانە دەکرێت زۆر گرنگ نەبن، بەڵام لە پەیوەندییە گرنگەکاندا (دوو خۆشەویست، دایک و باوک لەگەڵ منداڵەکەیان، کۆبوونەوە بازرگانییەکان، یان چاوپێکەوتنێك دەربارەی دامەزراندن بێت)، دەکرێت ئەم ئامازە بە ڕواڵەت بچووکانە دەلالەت لە ناسەقامگیرییەکی گەورەی هەستەکان بکەن.

خشتەی ژمارە ٤٥: یۆەکانم دەڵێن خۆشمدەوێیت، بەڵام ڕووخسارم تەواو پێچەوانەکەی دەڵێت
سەرسامم بەوەی کە هەموو کاتێك خەڵکی وشەی ئەرێنی و جوان لە دەمیان دێتەدەرەوە لەکاتێکدا ڕووخسارییان کۆمەڵێك ئاماژەی نەرێنی دەخەنەڕوو کە تەواو پێچەوانەی ئەوەیە کە دەگوترێت. لە ئاهەنگێك بووم، یەکێك لە میوانەکان گوتی کە چەندە خۆشحاڵە منداڵەکانی کاری باشیان هەیە. بەشێوازێك ئەمەی گوت کە بزەیەکی نائاسایی کرد و شەویلگەکانی توندکرد. هەموو ئەوانەی لە دەوریدابوون، پیرۆزبایی و دەستخۆشییان لێکرد. دواتر، هاوسەرەکەی بەنهێنی پێیگوتم لەڕاستیدا مێردەکەی زۆر نیگەرانە بەوەی منداڵەکان پارەیەکی کەم لەم کارەیاندا پەیدادەکەن و هیچی دیکەیان دەستناکەوێت. وشەکانی شتێکیان گوت، بەڵام ڕووخساری شتێکی دیکەی گوت.

هەرچەندە شێوازەکانی ڕووخسارێکی ئاسودە بەئاسانی و لە هەموو شوێنێکدا دەناسرێنەوە، بەڵام دەکرێت ئەم دیمەن و شێوازانەش بە چەند هۆکارێکی جیاواز کپبکرێنەوە و بشاردرێنەوە و وایان لێبکرێت بەزەحمەت بتوانیت لێیان وردبینەوە و بتوێژینەوە. بۆ وێنا: لەکاتی یاری پۆکەردا کاتێك دەستێکی بەهێزمان بۆ دێتەوە، نامانەوێت بە هیچ شێوەیەك خۆشحاڵی خۆمان دەربڕین. کاتێك دەستکەوتێکمان هەیە و هەستدەکەین باسکردنی بۆ خەڵکی باش نییە و دەبێتە هۆی تێکدانی، فێربووین کە هەستی خۆشحاڵیی و شادومانیمان بشارینەوە بۆ ئەوەی هەستمان پێنەکەن ئێمە خۆشحاڵین. بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا، هاوشێوەی ڕەفتارە نەرێنییەکان،

دەکرێت بەهۆی سەرنجدانێکی وردەوە ئاشکرا بکرێن. بۆ نموونە، ڕەنگە ڕووخسارمان ئاماژەیەك دەربېرێت کە دەلالەت لە شادومانییمان بکات کە بەتەنها ئەم ڕەفتارە بەس نەبێت بۆ ئەوەی بەرانبەرەکەمان قایل بکات کە بەڕاستی ئێمە دڵخۆشین، بەڵام قاچەکانمان چەند بەڵگەیەکی خۆشحاڵیی دەخەنەڕوو، دەبێتە پاڵپشتێك بۆ شێوازی ڕووخسارمان و دەیسەلمێنێت کە بەڕاستی دڵخۆشین (تەماشای خشتەی ژمارە ٤٦ بکە).

هەستی ڕاستەقینەی دڵخۆشی لە ڕووخسار و ملدا دەردەکەوێت. بەهۆی نەمانی چرچی ناوچاو، هێوربوونەوەی ماسولکەکانی شەویلگە و خاوبوونەوەی ماسولکەکانی چاو و کردنەوەی چاو و دەرکەوتنەوەی لێوەکانەوە، هەستە ئەرێنییەکان دەردەکەون.

خشتەی ژمارە ٤٦: ڕووخسار و پێیەکان پێماندەڵێن ژیان زۆر خۆشە
ماوەیەك لەمەوپێش لە فرۆکەخانە چاوەڕێی گەشتم دەکرد بۆ دەرەوەی بۆڵتیمۆر. لەو کاتەدا پیاوێك لە تەنیشت منەوە بوو، پێی ڕاگەیەنرا کە لە فرۆکەخانەدا شوێنێکی تایبەت و گرانبەهای بۆ دانراوە، کابرا زۆر خرۆشاو بوو. کاتێك کە دانیشت هەوڵیدا خۆی بگرێت و پێنەکەنێت، چونکە شانازیکردن بەم دەستکەوتەیەوە لەبەرچاو سەرنشینەکانی دیکە شتێکی ناشرین بوو، بەڵام ڕووخساری بەتەنها هاواری دەکرد کە دڵی خۆشە. دواتر پەیوەندی بە هاوسەرەکەیەوە کرد بۆ ئەوەی هەواڵە خۆشەکەی پێ ڕابگەیەنێت، هەرچەندە بەهێواشی قسەی دەکرد بۆ ئەوەی سەرنسینەکانی تەنیشتی گوێیان لێی نەبێت، بەڵام پێیەکانی، وەك ئەو منداڵەی چاوەڕوانی کردنەوەی دیاری ڕۆژی لەدایکبوونیەتی، بەرزونزمیان دەکرد. پێیەکانی بەڵگەی دڵخۆشی بوون و بوو بە پاڵپشتی ڕووخساری. لەبەرئەوە لەبیرت بێت، چاو بۆ کۆمەڵە ڕەفتارێك بگێڕە کە پێکەوە ڕوودەدەن بۆ ئەوەی لێکدانەوەکانت پشتڕاست بکەیتەوە.

کاتێك ئێمە بەتەواویی هێور و ئاسودەین، ماسولکەکانی ڕووخسارمان خاو دەبنەوە و سەریشمان کەمێك بە لادا دەکەوێت، هەروەها هەستیارترین بەش دەخەینەڕوو کە ئەویش ملە (سەرنجی دیمەنی ٦٠ بدە).

ئەمەش دیمەنێکە تایبەتە بە ئاسودەییەکی بەرزەوە، کە زۆرجار لەکاتی ژواندا دەردەکەوێت. زۆر ئەستەمە لەکاتێکدا ئێمە نائاسودەین، گومانمان هەیە، ترساوین، یان پەشۆکاوین، لاسایی ئەم ڕەفتارە بکەینەوە (تەماشای خشتەی ژمارە ٤٧ بکە).

لێکدانەوەی ئاماژەکانی چاو

چاوەکانمان بە پەنجەرەی ڕۆحمان دادەنرێن، لەبەرئەوە کارێکی گونجاوە بۆ دۆزینەوەی ئاماژەکانی تایبەت بە هەست و بیرکردنەوەکان، سەرنج بخەینە سەر ئەم دوو پەنجەرە بچووکە. چاوەکانمان زانیارییەکی زۆر دەدرکێنن. لەڕاستیدا، دەکرێت چاوەکان پێوەرێکی تەواوی هەستەکانمان بن، چونکە تا ڕاددەیەك ئێمە بەکەمی دەتوانین دەستیان بەسەردا بگرین. بەپێچەوانەی ناوچەکانی دیکەی ڕووخسارەوە، ماسولکەکانی چواردەور و ناوەوەی چاو بەشێوازێك دروستکراون کە لە هەموو بارودۆخێکدا چاوەکان بپارێزن. بۆ وێنا، ماسولکەکانی بەشی ناوەوەی چاو، هەستەدەمارەکان لە ڕووناکیی لەڕادەبەدەر دەپارێزن، ئەمیش لەڕێگەی بچووکردنەوەی بیلبیلەی چاو (خاڵی بچووکی نێوچاوە کە بە ڕووبەرێکی قاوەیی یان ڕەش یان شین یان هەر ڕەنگێکی دیکە دەورەدراوە)، هەروەها ئەگەر مەترسییەك نزیك بێتەوە، دەستبەجێ ماسولکەکانی دەوروبەری چاوەکان دادەخەن. ئەم وەڵامە خۆڕسکە وادەکات چاوەکان بەشێکی ڕاستگۆی ڕووخسارمان بن. لەبەرئەوە با پێکەوە سەرنجی چەند ڕەفتارێکی تایبەتی چاوەکان بدەین کە یارمەتیمان دەدەن بزانین خەڵکی چۆن بیردەکەنەوە و دەیانەوێت چی بکەن.

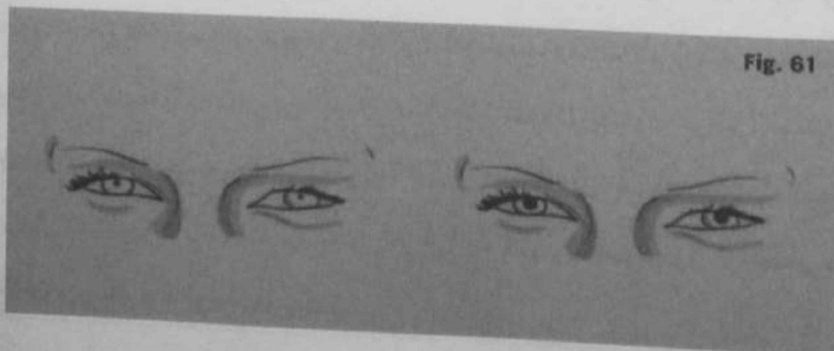

Fig. 60

خشتەی ژمارە ٤٧: ئەوەی کە تۆ لە ئاسانسوارەکاندا (بەرزکەرەوە)کاندا نایبینیت
کاتێك لە ئاسانسوارێکدایت و پڕە لـە خـەڵکی نەناسـراو، سـەرت لار بکـەرەوە و بـەو شـێوەیە تاوەکو کۆتایی بیهێڵەرەوە. زۆربەی خەڵکی ناتوانن تـا کۆتـایی بـەو شـێوەیە بمێننـەوە. کـەم کەس ئەوەی پێدەکرێت، چونکە لارکردنەوەی سەر لەکاتێکدا ڕوودەدات کە بەتـەواوی ئاسـودە بیت. بێگومان ڕاوەستان لە ئاسانسوارێکدا کە پڕیەتی لە کەسی نەناسـراو، ئـەو کاتـە ئاسـودە نییـە. کاتێـك لـە ئاسـانبەرێکدا ڕاسـتەوخۆ سـەیری کەسـێك دەکـەیت، هەوڵبـدە سـەرت لاربکەیتەوە. ئەوکات دەزانیت چەندە قورسە، بگرە مەحاڵیشە.

کزکۆدن و بچوککردنەوەی بیلبیلەی چاو

توێژینەوەکان ئەوەیان خستووەتەڕوو، کاتێك ئێمـە بـە وەڵامێك سەرسام دەبـین، یـان کاتێك حەزمان لەو شتەیە کـە دەیبینـین، بیلبیلـەی چـاومان فـراوان دەبێـت. بـە پێچەوانەشـەوە گـەر حەزمان لەو شتانە نەبێت کە دەیانبینین، بیلبیلـەی چاومان بچوکدەبێتەوە (سـەرنجی دیمـەنی ٦١ بدە). ئێمە هیچ دەسەڵاتێکمان بەسەر ئەم بەشەی چاودا نییـە، هـەروەها ئـەم بەشـەی چـاو بۆ هەردوو کاریگەرییە دەرەکییەکان (وەك گۆڕانکاری لە ڕووناکیدا) و کاریگەرییـە ناوەکییـەکان (بیرکردنـەوەکان) لـەماوەی کـەمتر لـە چرکەیەکدا پەرچـەکرداری هەیـە. ئـەم بەشـەی چـاو زۆر بچـووکە و بەزەحمــەت دەبینــرێن، بەتایبــەت لــە چـاوێکی ڕەشــدا، بۆیــە زۆر زەحمەتــە گۆڕانکارییەکانی بەدی بکرێت.

کاتێـك ئێمـە دەوروژێـین، توشـی سەرسـامی دەبـین، یـان توشـی کێشـەیەك دەبـین، چـاومان دەکرێتـەوە و بیلبیلـەی چـاومان فـراوان دەبێـت بـۆ ئـەوەی زۆرتـرین ڕووناکی بچێتە ژوورەوە، بەمشێوەش زۆرترین زانیاریی تایبەت بە بینایی دەنێرێت بۆ مێشك (تەماشای خشتەی ژمارە ٤٨ بکە).



خشتەی ژمارە ٤٨: ئەگەر چاویان كزكرد، دەتوانیت تاوانباریان بكەیت

لە ساڵی ١٩٨٩دا، كاتێك لەگەڵ ئێف بی ئای كارم لەسەر بابەتێك دەكرد كە پەیوەست بوو بە ئاسایشی نیشتمانییەوە، چەندجارێك چاوپێككەوتنمان لەگەڵ سیخوڕێكدا كرد كە زۆر دوودڵ بوو لەوەی ناوی هاوكارەكەی، كە پلانی سیخوڕی داڕشتبوو، بڵێت. هەوڵی دەدا هەستی نیشتمانپەروەریی خۆی بپارێزێت. لەبەرئەوە ئێمە گەشتین بە هیچ، شتەكان هیچ دەرچەیەكیان نەمابوو. هیچ ڕێگەچارەیەكمان بەدەستەوە نەمابوویەوە. ئەوەی زۆر گرنگ بوو ئەوەبوو دەبوایە هاوكارەكانی دیكەمان بدۆزیبایەتەوە، چونكە هێشتا هەر بەرەڵابوون و دەستبەسەر نەكرابوون. ئەمەش مەترسییەكی گەورە بوو لەسەر ئاسایشی هەموو ئەمریكا. هیچ چارەیەكمان نەما، مارك ڕیسەر، هاوڕێ و شیكەرەوەیەكی بێوێنەی ئێف بی ئای بوو، گوتی پێویستە زمانی جەستە بەكاربهێنین بۆ ئەوەی ئەو زانیارییانە كۆ بكەینەوە كە پێویستمانە.

٣٢ كارتمان دا بە سیخوڕەكە. هەر كارتێك قەبارەكەی سێ بە پێنج سانتیمەتر بوو. ڕیسەر هەموو كارتەكانی یەك بە یەك پیشانی كابرا دەدا، هەر كارتێك ناوی كەسێكی لەسەربوو كە تاوانبارەكە پێشتر كاری لەگەڵ كردبوون. كاتێك سەیری كارتەكانی دەكرد، كابرا پرسیاری لێدەكرا: چی دەزانیت دەربارەی ئەو كەسانەی لەسەر كارتەكەبوون؟ ئێمە بە وەڵامی پیاوەكە زۆر سەرسام نەبووین، چونكە دەكرا كابرا بەئاسانی درۆ بكات. لەبەرئەوە سەرنجی ڕووخساریمان دەدا. كاتێك دوو ناوی بینی لەسەر كارتەكان، سەرەتا چاوەكانی كرانەوە و گەورەبوون، چونكە ئەو دوو كەسەی ناسییەوە، دواتر بەخێرایی بیلبیلەی چاوی بچوكبوویەوە و كەمێك چاوی كزكرد. بەشێوەیەكی خۆڕسكانە و سروشتی ئەم پیاوە حەزی بە بینینی ناوی ئەو دوو كەسە نەدەكرد و تارادەیەك هەستی بە مەترسی دەكرد. ڕەنگە ئەو دوو كەسە ترساندبێتیان و گوتبێتیان ناویان ئاشكرا نەكات. بچووكبوونەوەی بیلبیلەی چاوی و كزكردنی چاوەكانی تاكە ئاماژەبوون كە ئێمە توانیمان بەهۆیەوە هاوكارە تاوانبارەكانی بدۆزینەوە. ئەم كەسە خۆی ئاگای لە زمانی جەستەی خۆی نەبوو، هەروەها ئێمەش هیچمان نەگوت لەوبارەیەوە، بەڵام ئەگەر سەرنجی شێوازی چاوەكانیمان نەدایە، هەرگیز ئەو دوو كەسەی دیكەمان نەدەدۆزییەوە. دواتر شوێنی دوانەكەی دیكەمان دۆزییەوە و چاوپێككەوتنمان لەگەڵدا ئەنجامدان. هەردووكیان دانیان نا بە بەشداربوونیان لە تاوانەكەدا. هەتا ئێستاش ئەو دووانە نازانن ئێمە چۆن توانیمان هاوڕێكەیان ئاشكرا بكەین و ڕاستییەكانی لێدەربهێنین.

بەهۆی بچووکبوونەوەی بیلبیلەی چاو، دەتوانین بەوردی سەرنج بخەینە سەر شتەکانی بەردەممان، بەمشێوەیە بەوردی و ڕوونی تەماشای شتەکان دەکەین بۆ ئەوەی بەرگری لە خۆمان بکەین یان هەڵبێین.

ئەمەش هاوشێوەی لێنزی کامێرای وێنەگرتنە، هەتا لێنزەکە بچووک بێتەوە، کامێراکە دیمەنێکی زیاتر دەگرێت، هەروەها لە وێنەکەدا هەموو شتێکی دوور و نزیک ڕوونتر دەردەکەوێت. ئەگەر ڕۆژێك زۆر پێویستت بە چاویلکە بوو، بەڵام دەستتنەکەوت، کاغەزێك بهێنە و کونێکی زۆر بچووکی تێبکە، دواتر لەو کونەوە سەیری ئەو شتە بکە کە دەتەوێت، دەبینیت دەتوانیت جەخت لەسەر شتەکە بکەیتەوە و ئەوەی دەتەوێت بیخوێنیتەوە. ئەگەر بچوکبوونەوەی بیلبیلەی چاومان بەس نەبێت، لەم کاتەدا هەتاوەکو بتوانین چاوەکانمان کزدەکەین. هاوکات چاویشمان دەپارێزین (سەرنجی دیمەنی ٦٢ بدە).

چەند ساڵێك لەمەوبەر کاتێك لەگەڵ کچەکەم پیاسەمان دەکرد، بەلای کەسێکدا تێپەڕین کە کچەکەم دەیناسییەوە. کەمێك چاوی کزکرد و دەستێکی بۆ کچەکەی دیکە ڕاوەشاند (وەك بای بای). گومانم کرد شتێکی خراپ لەنێوانیاندا ڕوویدابێت، لەبەرئەوە پرسیارم لە کچەکەم کرد چۆن ئەم کچە دەناسیت، گوتی: ئەم کچە هاوڕێی قوتابخانەیەتی و پێشتر دەمەبۆڵەیەکیان هەبووە. وەك نەریتێکی کۆمەڵایەتی کچەکەم دەستی بۆ بەرزکردەوە، بەڵام کزکردنی چاوەکانی ڕەفتارێکی ڕاستگۆبوو کە دوای حەوت ساڵ دەریخست کچەکەم هەست بە بێزاری دەکات بەرانبەر بەو کچە. کچەکەم خۆی ئاگای لەوە نەبوو ڕەفتاری کزکردنی چاوەکانی هەستە ڕاستەقینەکانی خستەڕوو، بەڵام زانیارییەکان وەك ڕۆژی ڕووناك لەبەرچاوی مندا دیاربوو (سەرنجی دیمەنی ٦٣ بدە).





لـە دونیـای بازرگانیـدا هـەمان دیـاردە بەرچـاو دەکـەوێت. کاتێـک کەسـێک ڕێککەوتننامەکـە دەخوێنێتـەوە و چـاوەکانی کزدەکـات، ئەگـەری زۆرە کەسـەکە لـەناو نووسـینەکەدا شـتێکی بینیبێت و کێشەی بۆ دروستکردبێت، لەم کاتەدا دەستبەجێ نائاسودەیی و گومـان دەچنە نێـو چـاوەکانی. زۆربـەی کاتـەکان بازرگانـەکان نـازانن ئـەم ڕەفتـارە دەنـوێنن و پـەیامێکی ڕوون لەبارەی نائاسودەیی و ناپەسەندیی بەرانبەر ڕێککەوتنەکە دەنێرن.

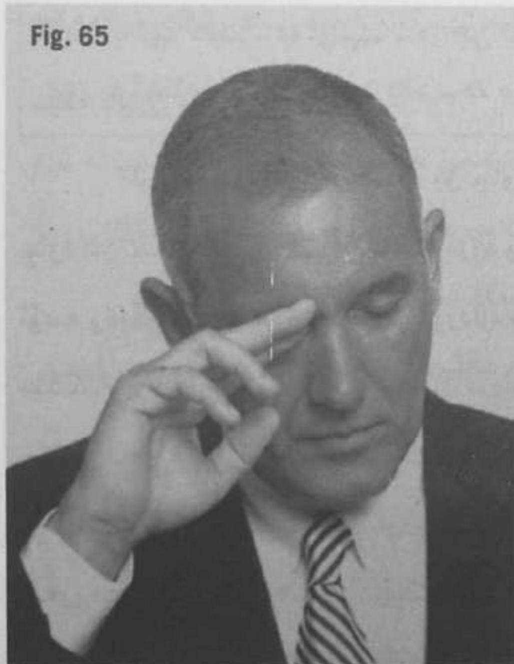
سـەرباری کزکردنـی چـاوەکان لـەکاتی نائاسـودەییدا، هەنـدێک کـەس کاتێـک شـتێکی نـاخۆش دەبیـنن، برۆیـان نزمدەکەنـەوە. بـەرزکردن و قەوسـکردنی برۆکـان نیشـانەی متمانـە و هەسـتی ئەرێنین لەکاتێکدا نزمکردنەوەیان نیشـانەی کـەمی متمانـە و هەسـتی نەرێنییـە، ڕەفتارێکـە کـە لاوازیی و نائاساییشی کەسەکە دەردەخات. (تەماشای خشتەی ژمارە ٤٩ بکە).

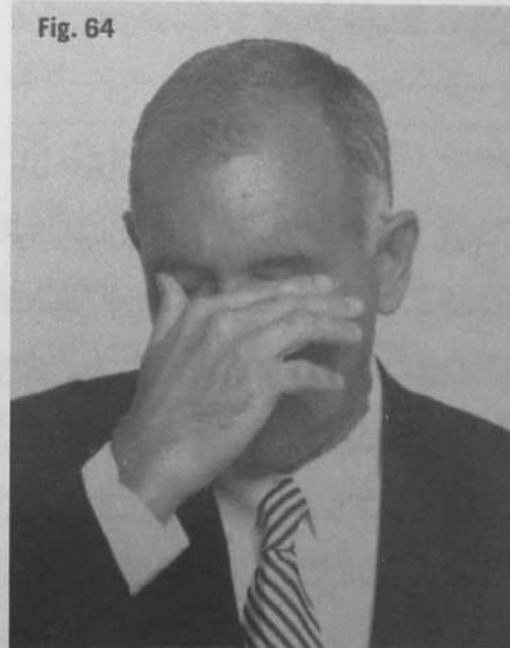
خشتەی ٤٩: نزمبوونەوەی برۆکان
دەکرێت بچووکردنەوە و لۆچکردنی برۆکان چەند مانایەکی جیاوازی هەبێت. بۆ ئەوەی بتوانیت جیاوازی لەنێوان ئەم جۆرانەدا بکەیت، پێویستە ڕاددەی جوڵەی برۆکان لەو شوێنەی کە تێیدا ڕوویداوە بزانیت. واتە دەبێت بتوانیت ئاستەکانیان جیا بکەیتەوە. هەندێك بەشێوەی بەرچاو ڕوودەدەن هەندێك بەهێواشی، لەبەرئەوە هەموو جیاوازییەکی بچووك لە کزکردنی برۆکاندا ماناکەی دەگۆڕێت. بۆ وێنا، کاتێك ڕووبەڕوی کەسێك دەبینەوە و تووڕەدەبین، برۆمان نزم دەکەینەوە. بە هەمان شێوە کاتێك ڕووبەڕوی ترسێکی ڕاستەقینە یان دروستکراو دەبینەوە، برۆمان نزمدەکەینەوە. هەروەها کاتێك تووڕەین، نائاسوودەین، بێزارین، ئەم ڕەفتارە دەنوێنین، بەڵام ئەگەر برۆمان زۆر نزم بکەینەوە، وەك منداڵێکی خەمبار، لەم کاتەدا مانای هەستکردنە بە لاوازی و نائاساییشی. ڕەفتارێکە کە تایبەتە بە زەلیلی و ژێردەستەیی، هاوشێوەی کڕنوش و دەستەوئەژنۆ وەستان، هەروەها دەکرێت لەلایەن شەڕەنگێزەکانەوە کەسەکە قۆرخ بکرێت. لە توێژینەوەکاندا زیندانیان ئەوەیان گوتووە کە کاتێك زیندانییەکی نوێ دێتە بەندینخانەکەوە، سەرنجی ئەو ڕەفتارە دەدەن بۆ ئەوەی بزانن کام لەو کەسانەی کە تازە دێن لاوازە و متمانەی بەخۆی نییە. لە مامەڵە بازرگانی و هەڵسوکەوتە کۆمەڵایەتییەکانتدا، دەتوانیت سەرنجی ئەم جوڵانەی برۆکان بدەیت بۆ ئەوەی بزانیت ئەوانی دیکە لاوازن یاخود بەهێزن.

دروستکردنی بەربەست بۆ چاوەکان، یان شێوازی خۆپاراستنی مێشك

چاوەکان سەرەکیترین هۆکارێکن کە مرۆڤ بەهۆیانەوە زانیاری وەردەگرێت. لەڕاستیدا زۆرجار ئێمە وەرگرتنی زانیارییەکان سنورداردەکەین، ئەمیش لەڕێگەی میکانیزمێکی تایبەت بە مێشکمانەوە کە بریتییە لە بەربەست دروستکردن بۆ چاوەکان، ئەمەش وادەکات مێشك لە بینینی دیمەنە بێزراوەکان بپارێزێت. هەر بچووکبوونەوەیەکی چاو، بەهۆی کزکردنەوەبێت یان بچوکبوونەوەی بیلبیلەی چاوەوەبێت، شێوازێکی سروشتییە لە بەربەست دروستکردن. هەروەها هەموو بەربەست دروستکردنێکیش نیشانەی نیگەرانی، پەرۆشی، ناپەسەندیی، جیاوازیی بۆچوون، یان هەستکردنە بە ترس. ژمارەیەکی زۆر جۆری چاوداخستن هەیە کە بەشێکی سروشتی و باوی زمانی جەستەن و زۆربەی خەڵکی ئاگایان لێ نییە، یان واتاکەی فەرامۆش دەکەن (سەرنجی دیمەنی ٦٤ تاوەکو ٦٧ بدە). بۆ نموونە: بیرێك لەو کاتانە بکەرەوە

کە کەسێك هەواڵێکی خراپی پێگوتویت. ڕەنگە خۆت هەستت پێنەکردبێت، بەڵام پێدەچێت ئەو کاتەی گوێت لە زانیارییەکە بووە، پێڵوی چاوت بۆ چەند ساتێك داخستووە. ئەم شێوازی چاوداخستنە لە بنەڕەتدا زۆر کۆنە و بەشێکە لە کاری مێشکمان، تەنانەت منداڵیش لە سکی دایکیدا کاتێك گوێی لە دەنگێك دەبێت، چاوەکانی دادەخات. لەوەش سەیرتر، تەنانەت ئەو منداڵانەی کە بە زگماکی کوێرن، کاتێك گوێیان لە هەواڵێکی ناخۆش دەبێت، دەست دەخەنە سەر چاویان. بەدرێژاییی ژیانمان، کاتێك گوێمان لە شتێکی ناخۆش دەبێت، ئەم ڕەفتاری دەستخستنە سەر چاوەکان بەکاردەهێنین، هەرچەندە دەشزانین ئەم ڕەفتارە نە دەنگەکە ڕادەگرێت نە ئەو بیرکردنەوانەی کە بەدوایدا دێن. ڕەنگە ئەم ڕەفتارە بۆ ئەوەبێت ماوەیەکی کەم بە مێشك بدات یان هەستەکانمان بەرانبەر بەو ڕووداوە دەربرێت. هۆکارەکەی هەرچییەك بێت، مێشك ناچارمان دەکات ئەم ڕەفتارە بنوێنین. دەستخستنە سەر چاوەکان چەندین شێوازی هەیە و دەکرێت لە ڕووداوێکی کارەسات ئامێزدا هەستی پێ بکەین و دەستنیشانی بکەین. دەکرێت هەندێك کەس دەستێکیان بخەنە سەر هەردوو چاویان، یان هەر دەستێکیان بخەنە سەر چاوێکیان، یان بە شتێك هەموو ڕووخساریان داپۆشن، وەك ڕۆژنامەیەك یان کتێبێك. تەنانەت زانیارییەکی ناوەکی کە لە وێنەی بیرکردنەوە دەردەکەوێت، دەکرێت ببێتە





هۆی دروستبوونی ئەم ڕەفتارە. کاتێك کەسێك لەپڕ بیری دەکەوێتەوە کە شتێکی زۆر گرنگی لەبیرچووە، ڕەنگە بۆ ماوەیەکی کاتی چاوەکانی

دابخات و هەناسەیەکی قوڵ هەڵمژێت.

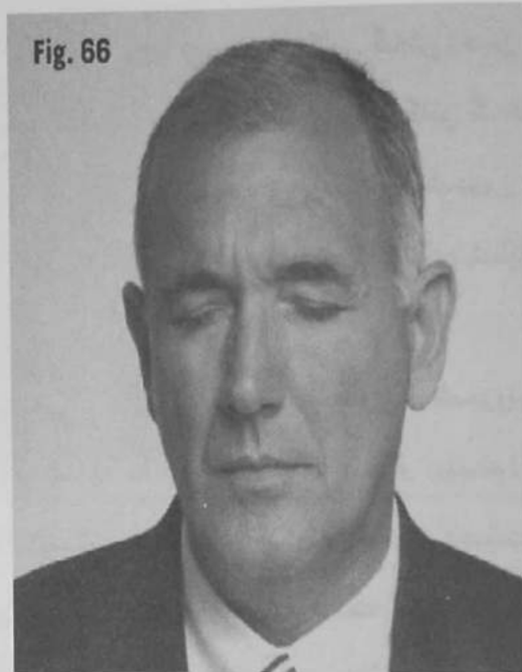


Fig. 66



Fig. 67

ئەگەر بەپێی شوێن و بارودۆخەکە لێکدانەوەی بۆ بکرێت، داخستن و دروستکردنی بەربەست بۆ چاوەکان دەکرێت نیشانەیەکی بەهێزبن سەبارەت بە بیرکردنەوە و هەستی کەسەکە. لەکاتی گفتوگۆکاندا، ئەم ڕەفتارە یەکێکە لە باشترین ئاماژەکان کە پێماندەڵێت ئەو شتەی باسی لێوەدەکرێت بەدڵی ئەو کەسە نییە کە گوێی لێیە.

لە کارەکانم لەگەڵ ئێف بی ئای دا، زۆرجار داخستنی چاوەکانم وەك ئاماژەیەکی گرنگ بەکارهێناوە. ئەو کەسەی کە ئاگری لە هۆتێلەکە بەردابوو، پێشتر لەم کتێبەدا باسمانکرد، مشتێکە لە خەرمانێك. چەندین جار گرنگی ئەم ڕەفتارەم بەچاوی خۆم بینیوە. ئێستاش ڕۆژانە بۆ هەڵسەنگاندنی هەست و بیرکردنەوەی خەڵکی، چاو بۆ ئەم ڕەفتارە دەگێڕم.

گەشبوونی چاو، کەوانەیی برۆکان، وزاقکردنی چاوەکان

ژمارەیەکی زۆر شێوازی چاو هەیە کە هەستی ئەرێنی پیشاندەدەن. لەکاتی منداڵیماندا، چاوەکانمان بە بینینی دایکمان ئاسودە دەبێت. منداڵ ۷۲ کاتژمێر لەدوای لەدایکبوونی، دوای ئاماژەکانی ڕووخساری دایکی دەکەوێت. کاتێك دایکی دێتە ژوورەوە، چاوەکانی گەش دەبن و خۆشەویستی و ئاسودەیی دەردەبڕن. بەهەمان شێوە دایکیشی بەئاسودەیی چاوەکانی گەش دەبنەوە و منداڵەکەش لە چاوی دایکەکە دەڕوانێت و هەست بە ئاسودەیی دەکات. گەشبوون و فراوانبوونی چاوەکان ئاماژەن بە بارودۆخێکی ئەرێنی. ئاماژەن بەوەی کەسێك تەماشای شتێك دەکات و پێی ئاسودەیە.

بە پێچەوانەی بچوکردنەوەی چاوەکان، ئاسودەیی و هەستی ئەرێنی بەهۆی گەشبوونی چاوەکانەوە دەردەبڕێن. مێشك دەڵێت: "حەزم لەو شتەیە کە دەیبینم، بهێڵە باشتر ببینم!" کاتێك خەڵکی بەتەواوی بەو شتە دڵخۆشن کە دەیبینن، نەك تەنها چاویان گەورە دەبێت، بەڵکوو برۆشیان بەرزدەبێت و دەبێت بەکەوانەیی، ڕووبەری چاویان فراوانتر دەکەن و وادەکەن لە چاویان گەورەتر دەرکەوێت (سەرنجی دیمەنی ٦٨ و ٦٩ و ۷۰ بدە). سەرباری ئەوەش، هەندێك کەس بەشێوەیەکی بەرچاو چاویان گەورە دەکەن و دەیکەنەوە، بە شێوازێك دەردەکەون کە پێی دەگوترێت "چاوی زاق." ئەمەش زیاتر لەو کەسانەدا دەردەکەوێت کە سەرسامن یان ڕووداوێکی خۆش ئەزموون دەکەن (تەماشای خشتەی ژمارە ٥٠ بکە).


Fig. 68


Fig. 69



خشتەی ژمارە ٥٠: کاتێك چاوەکان زاق دەبنەوە
کاتێك کەسێك دەبینین کە خۆشماندەوێت یان سەرسامین و بەرەو ڕووی کەسێك ڕادەکەین کە ماوەیەکە نەمانبینیووە، چاوەکانمان گەورەدەبن بۆ ئەوەی هەتا بتوانین بە گەورە بیانبینین. بەهەمان شێوەی گەورەبوونی بیلبیلەی چاوەکان. لەکاتی کارکردندا، بەهۆی گەورەبوون و کرانەوەی چاوەکانییەوە کاتێك تەماشات دەکات، دەکرێت بزانیت بەڕێوەبەری کارەکەت تۆی بەدڵە، یان دەکرێت دڵنیابیت لەوەی کارەکانت بەباشی کردووە یخود نا.
لە دادگادا، لە مامەڵە بازرگانییەکاندا، لەکاتی پەیوەندی هاوڕێیەتیدا، بۆ ئەوەی بزانیت لەسەر ڕێگە ڕاستەکەیت، دەتوانیت ئەم ڕەفتارە بەکاربهێنیت. بۆ وێنا، سەیری شێوەی ئەو کچە بکە کە زۆر ئاشقی خۆشەویستەکەیەتی و چاوی تێبڕیوە. بەکورتی، سەرنجی چاوەکان بدە، هەتاوەکو چاوەکان گەورەترین، شتەکان باشترن! لەلایەکی دیکەوە، کاتێك بینیت کەسێك چاوی کزکردووە و برۆی داتەپیوە یان بیلبیلەی چاوی بچوکبووەتەوە، پێویستە دووبارە بیر بکەیتەوە و ڕەفتاری خۆت بگۆڕیت، چونکە دیارە هەڵەیەکت کردووە یان کێشەیەکت دروستکردووە. تێبینییەکی گرنگت پێدەڵێم: بچوکبوون و گەورەبوونی بیلبیلەی چاو دەکرێت چەندین هۆکاری هەبێت کە پەیوەندییان بە هەستەکان و ڕووداوەکانەوە هەیە. لەوانەش: گۆڕانکاری لە ئاستی ڕووناکیدا، هەلومەرجی تەندروستی، یان چەند دەرمانێکی دیاریکراو. لەبەرئەوە وریا بە ئەم هۆکارانە لەبەرچاوبگریت، ئەگەر نا دەکەویتە هەڵەوە.

چاوتێبڕین

کاتێك ئێمە ڕاستەوخۆ چاو دەبڕینە چاوی خەڵکی، مانای وایە خۆشماندەوێن، یان دەمانەوێت بیانترسێنین، ئەمەشتێکی جیهانییە. عاشقان بەڕێژەیەکی زۆر چاو دەبڕنە چاوی یەکدی. بە هەمان شێوە دایك و منداڵیش، بەڵام کاتێك کەسێکی شەڕانگێز چاو دەبڕێتە چاوی کەسێك، ئەوە دەیەوێت کۆنترۆڵی بکات یان بیترسێنێت. بە مانایەکی دیکە، مێشك چاوەکان بەکاردەهێنێت بۆ ئەوەی خۆشەویستیی، سەرسامیی، یان ڕق دەرببڕێت. لەبەرئەوە لەکاتێکدا بمانەوێت بزانین کەسێك خۆشی دەوێین یان ڕقی لێمانە، دەبێت پشت بە شێوازەکانی ڕووخسار ببەستین کە ئەم ڕەفتاری چاوتێبڕینەی لەگەڵدایە.

بە پێچەوانەوە، کاتێك لە گفتوگۆکاندا چاومان لادەبەین، هۆکارەکەی ئەوەیە نامانەوێت بەهۆی سەیرکردنی ئەو کەسەی کە قسەمان بۆ دەکات سەرقاڵ ببین، هەوڵدەدەین بەجوانی سەرنجمان بخەینە سەر قسەکانی. ئەم ڕەفتارە بەبێ ئەدەبی و ناشرین لێکدەدرێتەوە، بەڵام بەو شێوە نییە، نە ئاماژەیە بە درۆکردن نە فێڵکردن. لەڕاستیدا، ئەمە ئاماژەیە بە ئاسودەیی. ئێمە کاتێك قسە بۆ هاوڕێکانمان دەکەین، لەکاتی قسەکردندا تەماشای شوێنە دوورەکان دەکەین. لەبەرئەوە ئێمە ئەمە دەکەین، چونکە بەم کارە هەست بە ئاسودەیی دەکەین. هیچ کات کەسێك بە فێڵباز یان درۆزن یان نائاسودە دامەنێ، تەنها لەبەرئەوەی سەیری ئەولا دەکات. بەهۆی ڕووکردنە ئەولاوە پەیامەکە بەڕوونی دەگات، لەبەر ئەم هۆکارەیە ئێمە وادەکەین.

چەندین هۆکاری دیکە هەیە بۆ ئەوەی ڕوومان لەو کەسە وەربگێڕین کە قسە دەکات. سەرداخستن و سەیرکردنی خوارەوە دەکرێت مانای ئەوەبێت ئێمە بیر لە شتێك دەکەینەوە، یان لە دڵی خۆماندا گفتوگۆیەك دەکەین، یان ڕەنگە ئاماژەبێت بە زەلیلی و ژێردەستەییمان. لە زۆرێك لە کلتورەکاندا، ئەو کەسەی دەسەڵاتدارە یان خاوەن پێگەیە زۆرکات چاوەڕێی ئەوەت لێدەکات کاتێك قسەی لەگەڵدا دەکەیت، سەیری بەردەمی خۆت بکەیت یان چاوت بەلایەکی دیکەدا بڕوانێت. زۆرجار منداڵان وا فێرکراون کە کاتێك دایك و باوکیان تەمێیاندەکەن سەریان داخەن و بە زەبوونی بوەستن. لەکاتی ڕەفتارێکی ناشریندا، دەکرێت ئەو کەسەی تەماشادەکات لە شەرمدا چاوی لەسەر دیمەنەکە لاببات. بۆیە هەرگیز پێتوانەبێت سەیرکردنی بۆ خوارەوە بە مانای فێڵکردن دێت.

لەهەموو ئەو کەلتورانەی توێژینەوەی تێدا ئەنجامدراوە، ئەوە پشتڕاستکراوەتەوە، ئەو کەسانەی دەسەڵاتدارن، دەتوانن زیاتر چاو ببڕنە چاوی کەسانی دیکە و لەم ڕەفتارەیاندا ئازادیی زیاتریان هەیە. بە کورتی، ئەم جۆرە کەسانە مافی ئەوەیان هەیە سەیری هەر شتێك بکەن کە دەیانەوێت، بەڵام کەسانی خوارتر و ژێردەستەکان لە سەیرکردنی شتەکاندا سنوردارترن. زەبوونی ئاماژەیە بەوەی کەسێکی پایەبەرز بوونی هەیە، لەبەرئەوە سەر کز دەبێت و دەچەمێتەوە بۆ خوارەوە، وەك لە کڵێسە و مزگەوتەکاندا. وەك بنەمایەکی گشتی، پلەبەرزەکان هەوڵدەدەن کەسە ژێردەستەکان فەرامۆش بکەن لەکاتێکدا ژێردەستەکان هەوڵدەدەن لە دووریشەوە بێت لە گەورەکان بڕوانن. بە مانایەکی دیکە، کەسە پلەبەرزەکان بێباکن لەکاتێکدا دەبێت پلەنزمەکان ئاگادار و وریای سەیرکردنەکانیان بن. پاشا ئازادە سەیری هەرکەسێك بکات کە بیەوێت، بەڵام ژێردەستەکان تەنانەت کاتێکیش لە ژووری پاشا دەڕۆنە دەرەوە بە پشتا دەڕۆن و ڕوویان لە پاشایە. زۆربەی خاوەنکارەکان پێم دەڵێن ڕقیان لەوەیە ئەو کەسەی دێت بۆ دامەزراندن و لەکاتی چاوپێککەوتنەکاندا چاوی بە هەموو ژوورەکەدا دەگێڕێت، وەك ئەوەی هەموو شوێنەکە هی خۆی بێت، چونکە چاوگێڕان دەبێتە هۆی ئەوەی بێزراو دەرکەویت و ئاماژەیە بە باڵادەستی، بێگومان تۆش لەو شوێنەدا باڵادەست نیت. لەبەرئەوە کاتێك کەسەکە ئەم ڕەفتارە دەنوێنێت، هەستێکی خراپ لای بەرانبەرەکەی بەجێ دەهێڵێت. ئەگەر لەکاتی چاوپێککەوتنەکەدا چاوت لەسەر ئەو کەسە نەبێت کە قسەدەکات، دەکرێت هیچ کاتێك دەرفەتی کارکردن لەو شوێنە بەدەستنەهێنیت.

چاوتروکاندن/ پرتەپرتی چاو

کاتێك ئێمە توشی کێشەیەك دەبینەوە، دەوروژێین، نیگەرانین، یان بەپەرۆشین، چاوەکانمان زیاتر دەپرتێنین، هەروەها کاتێکیش هێور دەبینەوە چاویشمان دێتەوە باری ئاسایی. دەکرێت کۆمەڵێك چاوتروکاندنی یەك لەدوای یەك پەرچەکردار بێت بەرانبەر بە هەوڵێکی ناوەکی. بۆ نموونە، ئەگەر کەسێك شتێك بڵێت و بەدڵمان نەبێت، دەکرێت پرتەپرت بە پێڵوی چاومان بکەین. بەهەمان شێوە، کاتێك نەتوانین لە گفتوگۆیەکدا بۆچوونی خۆمان دەربڕین، چاومان زیاتر دەپرتێنین (تەماشای خشتەی ژمارە ٥١ بکە). پرتەپرتی چاو نیشانەی ئەوەیە لە گەیاندنی زانیارییەکانمان، یان لە وەرگرتن و قبوڵکردنی زانیارییەکان توشی ئاستەنگ

بووینەتـەوە. ریچـارد نـیکن، سـەرۆکی پێشـوتری ئـەمریکا، دەیگـوت: "مـن تاوانبـار نـیم،" خوێندکارەکانی زمانی جەستە سەرنجی زیادبوونی تروکاندنی چاویان دەدا کاتێك ئـەو قسـەیەی دەکرد. ڕاستییەکەی ئەوەیە چاوتروکاندن لـە هەرکەسێکدا زیاددەکـات کـە توشـی پەسـتان دەبێتەوە، ئیتر ئەم کەسە درۆ بکات یان نا. مـن بـەهۆی ڕێـژەی چاوتروکاندنەوە بەئاسـانی بـە کەس ناڵێم درۆدەکات یاخود نا، چونکە دەکرێت ڕێژەی چـاوتروکاندن بـەهۆی پەسـتانەوە بێـت وەك: پرسیارێکی قورس لەبەرچاو خەڵکیدا.

خشتەی ژمارە ٥١: سەرنجی چاوتروکاندن بدە
دەکرێت سەرنجدان و گەڕان بەدوای چاوتروکاندندا لە خوێندنەوەی خەڵکیدا یارمـەتیت بـدات و ڕەفتاریشت لەو شوێنەدا ڕێك بخات. بۆ وێنا، لە کۆبوونەوەیـەکی کۆمەڵایـەتی یـان بازرگانیـدا، ئەو کەسەی شارەزایە، بەدوای ئەم ڕەفتارەدا دەگـەڕێت بـۆ ئـەوەی ئاسـودەیی ئامـادەبووان هەڵبسەنگێنێت. شتێك بووەتە هـۆی نیگـەرانکردنی ئـەو کەسـەی کـە پێڵـوی چـاوی بـەخێرایی دەجوڵێنێت. ئەم ڕەفتارە زۆر دەقیقە. لە هەندێك کەسدا، ڕێك لەکاتی دروستبوونی کێشـەکەدا ئەم ڕەفتارە دەردەکـەوێت. بـۆ نموونـە، لـەکاتی گفتوگۆکردنـدا ، زۆر چـاوتروکاندن نیشـانەی ئەوەیە بابەتەکە بەدڵی کەسەکە نییە یان جێگـەی قبـوڵ نییـە و پێویسـتە بابەتەکـە بگۆڕیـت. ئەگـەر دەتـەوێت میوانەکـەت ئاسـودە بێـت، پێویسـتە دەرکـەوتنی لـەپڕی پرتـەپرتی چـاو فەرامۆش نەکەیت. مادام ڕێژەی چاوتروکاندن یان پرتەپرتی چاو گۆڕانکارییان بەسەردادێت، پێویستە بەدوای ئـەو گۆڕانکارییانەدا بگەڕێیت کە لە ڕێژەی پرتەپرتەکـەدا ڕوودەدەن، وەك دەرکـەوتن یـان نـەمانی لەپڕی پرتەپرتەکە.

سەیرکردن بە لاچاو

سەیرکردنی خەڵکی بە لاچاو ڕەفتارێکە کـە بـەهۆی سـەر و چـاوەوە ئەنجامـدەدرێت (سـەرنجی دیمەنی ٧١ بدە). شێوازەکەشی بەجۆرێکە کـە سـەیری یـەکێك لـە لاتەنیشـتەکان دەکـەیت یـان سەرت لاردەکەیتەوە و دواتر بە لاچاو سەیری کەسەکە دەکەیت، یان لە ماوەیەکی کورتدا تـەنها

چاوت دەسوڕێنیت و تەماشایەكی كەسەكە دەكەیت. سەیركردن بەم شێوازە ڕەفتارێكە كاتێك دەبینرێت كە هەست بە گومان بكەین بەرانبەر بەوانی دیكە، یان پرسیار بكەین لە ڕاستیی و دروستیی ئەو قسەی كە بەرانبەرەكەت كردوویەتی. ئەم ئاماژەیە هەندێكجار زۆر خێرایە. دەكرێت هەندێكجاریش وەك شێوەیەك لە گاڵتەكردن تاوەكو ماوەیەكی زۆر بمێنێتەوە. ئەم ڕەفتارە زۆر بەئاسانی دەبینرێت و پەیامەكەشی بریتییە لە "من گوێ لە تۆ دەگرم، بەڵام بڕوام بەوە نییە كە دەیڵێیت."



وێنەی ٧١: وەك لە وێنەكەدا دیارە، كاتێك

تێگەشتن لە ئاماژەكانی دەم

هاوشێوەی چاوەكان، دەمیش كۆمەڵێك ئاماژەی تا ڕاددەیەك پشتپێبەستراو و گرنگ دەخاتەڕوو كە یارمەتیدەدەن بەشێوەیەكی كاریگەرتر لەگەڵ خەڵكیدا مامەڵە بكەیت. بەهەمان شێوەی چاو، بەشی بیركردنەوە لە مێشكدا دەتوانێت دەم بەكاربهێنێت و ئاماژەی هەڵە بخاتەڕوو. لەبەرئەوە دەبێت لەكاتی لێكدانەوەیدا زۆر وریابیت. ئێستا با پێكەوە سەرنجی گرنگترین شێواز و ئاماژەكانی تایبەت بە دەم بدەین.

زەردەخەنەی ساختە و زەردەخەنەی ڕاستەقینە

توێژەران باش لەوە تێگەشتوون كە مرۆڤ هەردوو جۆری زەردەخەنەی ساختە و زەردەخەنەی ڕاستەقینەش (سروشتی) بەكاردەهێنێت. زەردەخەنەی ساختە زۆرجار لەكاتی ناچاریدا بە

ڕووی ئەو کەسانەدا بەکاردەهێنرێت کە زۆر نزیکمان نین، لەکاتێکدا زەردەخەنەی ڕاستەقینە بە ڕووی ئەو کەسانەدایە یان لەو بۆنە و مەراسیمانەدایە کە زۆر بەلامانەوە گرنگن (تەماشای خشتەی ژمارە ٥٢ بکە).

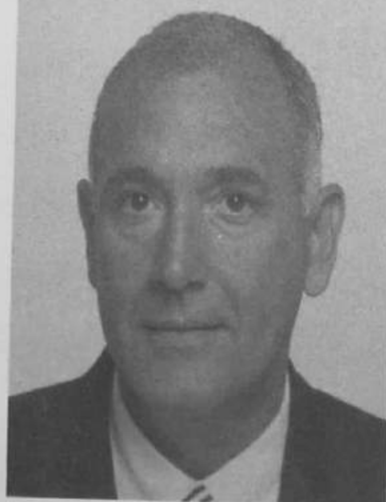
زەردەخەنەی سروشتی یان ڕاستەقینە بەشێوەیەکی سەرەکی بەهۆی جوڵەی دوو ماسولکەوە دەردەکەوێت: یەکەم، ماسولکەیەکە کە لە گۆشەی دەمەوە (کۆتایی لێوەکان) بەستراوە بە ڕومەتەوە. دووەمیش، ماسولکەیەکە کە دەوری چاوەکانی داوە. کاتێک ئەم دوو ماسولکەیە پێکەوە ئیشدەکەن، گۆشەی دەم ڕادەکێشن بۆ سەرەوە و دەوروبەری چاویش کەمێک دەجوڵێنن، بەم جۆرەش هەندێك چرچی لە دەوروبەری چاودا دروست دەبێت و دەبێتە هۆی دەرکەوتنی شێوازێکی گەرموگوڕ و زەردەخەنەیەکی سروشتی و ڕاستەقینە (سەرنجی دیمەنی ٧٢ بدە).

خشتەی ژمارە ٥٢: پێوانەی زەردەخەنە
دوای ماوەیەك لە مەشقکردن، بەئاسانی جیاوازی دەکەیت لەنێوان زەردەخەنەی سروشتی و زەردەخەنەی ساختە. ڕێگەیەکی ئاسان بۆ ئەوەی پرۆسەی فێربوونەکەت خێراتر بکەیت ئەوەیە کە تەماشای ئەو کەسانە بکەیت کە دەیانناسیت و بزانیت چۆن سلاو لە خەڵکی دەکەن. بۆ نموونە: تۆ دەزانیت هاوڕێیەکت ڕقی لە یوسفە بەلام ئەحمەدی خۆشدەوێت. ئەم دوو کەسە، یوسف و ئەحمەد، هەردووکیان بانگهێشتکراون بۆ ئاهەنگێك کە هاوڕێکەت سەرپەرشتی دەکات. کاتێك هاوڕێکەت لەبەردەم دەرگاکەدا دەوەستێت بۆ ئەوەی بەخێرهاتنی ئەم دوو کەسە بکات، سەیری ڕووخساری بکە بزانە چۆن بە ڕوویاندا بە دوو شێوەی جیاواز پێدەکەنێت. بە ڕووی ئەحمەددا زەردەخەنەیەکی ڕاستەقینە و بە ڕووی یوسفدا زەردەخەنەیەکی ساختە دەکات. بەم جۆرە لەماوەیەکی زۆر کەمدا دەتوانیت جیاوازی لەنێوان دوو جۆر زەردەخەنەدا بکەیت. هەرکاتێکیش توانیت جیاوازی بکەیت لەنێوان زەردەخەنەی ڕاستەقینە و زەردەخەنەی ساختەدا، ئەو کات دەتوانیت ئەم زەردەخەنانە وەك پێوەرێك بەکاربهێنیت بۆ ئەوەی بزانیت خەڵکی هەستیان چۆنە بەرانبەرت، وە بەپێی بەرانبەرەکەت تۆش وەلامت هەبێت. هەروەها دەتوانیت چاودێری زەردەخەنە جیاوازەکان بکەیت بۆ ئەوەی بزانیت ئەو کەسەی گوێت لێدەگرێت چۆن لە بیرۆکە و بۆچوونەکانت تێدەگات. ئەو کاتەی کەسەکە بە ڕووی بیرۆکە و

پلانەکەتدا پێدەکەنێت، ئەوە مانای وایە پلانەکەت بەدڵی ئەوە و پێویستە بخرێتە بواری جێبەجێکردنەوە. هەرکاتێکیش بیرۆکەکانت بە زەردەخەنەیەکی ساختە پێشوازی لێکرا، ئەوە باشتر وایە دووبارە بیرێکیان لێ بکەیتەوە یاخود گوێی لێ بخەوێنیت و وازیان لێبهێنیت.
ئەم پێوەری زەردەخەنەیە لەگەڵ هاورێ، هاوسەر، هاوپیشە، منداڵ، تەنانەت خاوەنکارەکەشتدا سەرکەوتوو دەبێت و کاری خۆی دەکات. لە هەموو قۆناغ و بارودۆخەکاندا لەبارەی هەستی خەڵکییەوە زانیاریت پێدەدات.

کاتێکیش ئێمە زەردەخەنەیەکی ساختە دەکەین، بەهۆی ماسولکەیەکەوە کۆتایی لێوەکان بەرەو لاتەنیشتەکان دەکشێن، بەلام وەك زەردەخەنەی ڕاستەقینە بەرەو سەرەوە بەرز نابنەوە (سەرنجی دیمەنی ٧٣ بدە). ئەوەی جێگەی سەرنجە منداڵ لە تەمەنی حەوت هەفتەیی بەدواوە، کاتێك بە ڕووی دایکیدا پێدەکەنێت، ئەو ماسولکانەی کە تایبەتن بە بەرزکردنەوەی گۆشەکانی دەمی بەکاردەهێنێت و کۆتایی لێوەکانی بەرزدەکاتەوە، بەلام کاتێك خەڵکی دیکە دەبینێت، ئەو ماسولکانە بەکاردەهێنێت کە تایبەتن بە ڕاکێشانی گۆشەکانی و کۆتایی لێوەکانی بەرزناکاتەوە. کاتێك خەمباریت، ناتوانیت هەردوو ماسولکەی ڕووخسارت، کە تایبەتن بە ڕاکێشان و بەرزکردنەوەی گۆشەکانی دەمت، بەکاربهێنیت. زۆر قورسە بتوانیت لەکاتی بێزاری و نارەحەتیدا زەردەخەنەی سروشتی بکەیت.


Fig. 72


Fig. 73

دیارنەمانی لێوەکان، گوشینی لێوەکان، شۆڕکردنی لێوەکان

ئەگەر لەو وێنانەی کە بەم دواییانە گرتوتە یان لەو وێنانەی کە بینیوتن، کەسەکە لێوەکانی دیارنەماوە، ئەوە بەهۆی پەستانەوەیە. من ئەمە بەگرەنتییەوە دەڵێم، چونکە کاتێك باسی پەستان دەکەین، هیچ شتێك هێندەی لێوەکان ئاشکرانین. کاتێك لەژێر پەستانداین، بەشێوەیەکی خۆڕسکانە هەوڵدەدەین لێوەکانمان بشارینەوە و دیارنەمێنن.

کاتێك پەستان دەخەینەسەر لێوەکان و پێکەوە دەیانلکێنین، وەك ئەوەیە مێشك پێمان بڵێت دەم دابخە و ڕێگە مەدە هیچ شتێك بێتە جەستەمانەوە (سەرنجی دیمەنی ٧٤ بدە)، چونکە لەم کاتەدا شتێکی گرنگ کاری تێکردووین. پەستان خستنەسەر لێوەکان نیشانەیەکی ڕاستەقینەی هەستە نەرێنییەکانمانە کە لەکاتی خۆیدا بەڕوونی دەردەکەون (تەماشای خشتەی ژمارە ٥٣ بکە). هەروەها ئاماژەیەکی ڕوونە بەوەی کەسەکە ئاسودە نییە و کێشەیەك هەیە. بەدەگمەن ئەم ڕەفتارە مانایەکی ئەرێنی هەیە. لکاندنی لێوەکان پێکەوە بەتوندی مانای وانییە کەسەکە فێڵ دەکات یان درۆ دەکات، بەسادەیی واتە کەسەکە لەم کاتەدا لەژێر فشاردایە.



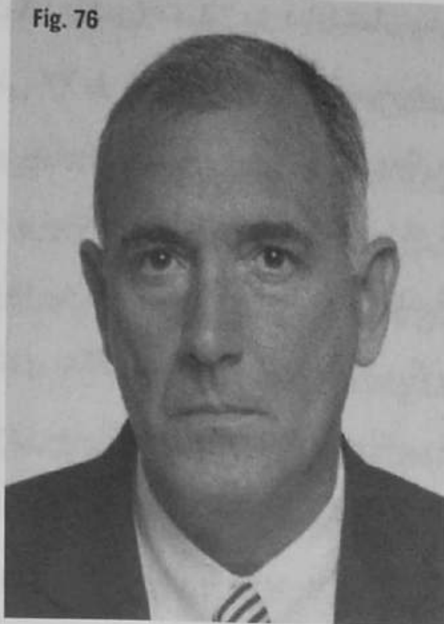
٧٤: کاتێك لێوەکان دیارنامێنن، ئەوە زۆربەی کا

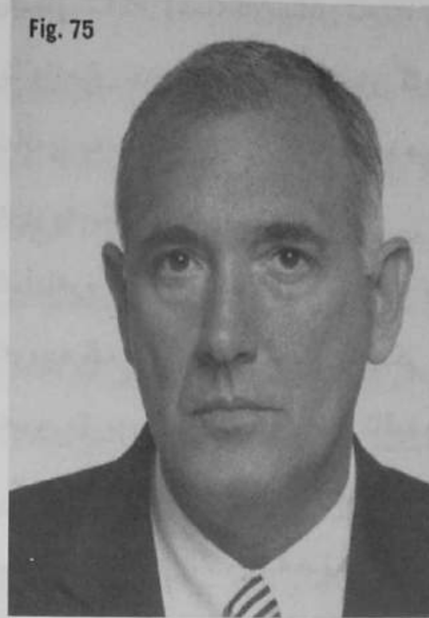
لەم زنجیرە وێنەی دواتردا، ئەوە ڕووندەکەمەوە کە چۆن لێوەکان لە دەرکەوتنی تەواوەوە

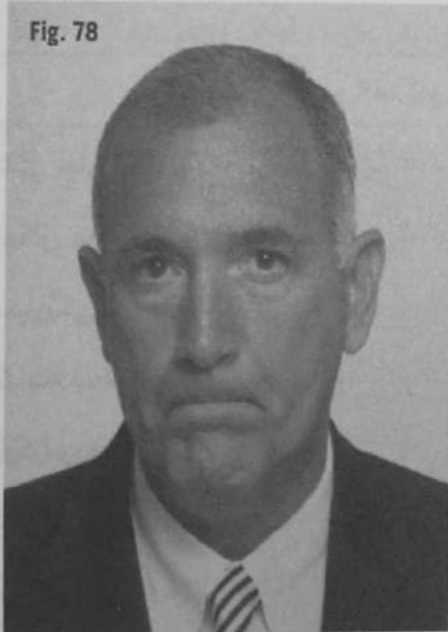
(شتەکان باشن) دەڕۆن بۆ دیارنەمان یان گوشینی یەکتر (شتەکان باش نین)، (سەرنجی دیمەنی ٧٥ بۆ ٧٨ بدە). بەتایبەت سەرنجی کۆتا وێنەیان بدە (دیمەنی ٧٨) چۆن گۆشەی دەم بەرەو خوارەوە شۆڕبووەتەوە. ئەم ڕەفتارە نیشانەی پەستانێکی بەرزە (نائاسودەیی). ئەمە بەڵگە و نیشانەیەکی ئاشکرایە کە کەسەکە ئەوپەڕی پەستان ئەزموون دەکات.

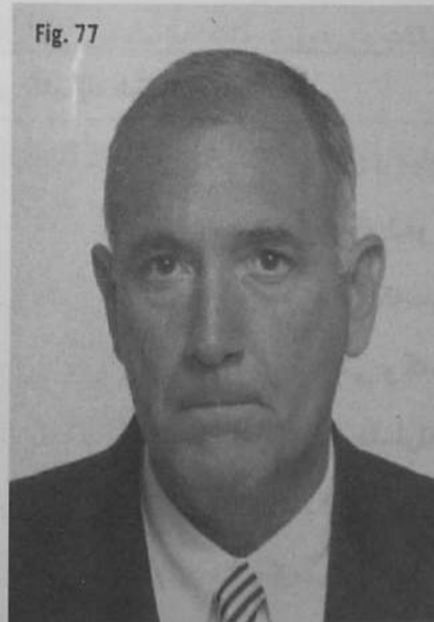
لەپۆلدا بە قوتابییەکانم دەڵێم لێوەکانیان بشارنەوە یان بەتوندی بیلکێنن بە یەکەوە و تەماشای یەکتری بکەن. ئەوەی بۆیاندەرکەوت ئەوەیە کە هەموویان لێویان بەڕێکی گوشی و گۆشەی دەمیان هیچ شێوەیەکی کەوانەیی تێدانەبوو. زۆربەی خەڵکی کە ئەمە تاقیدەکەنەوە، ناتوانن گۆشەی دەمیان شۆڕبکەنەوە. بۆچی؟ چونکە ئەمە مێشکە کە ناتوانێت لاسایی بکاتەوە مەگەر ئەو کاتەی بەڕاستی لەژێر پەستاندابن یان خەم دەخۆین. لەبیرت بێت بەنیسبەت هەندێك کەسەوە، شۆڕبوونەوەی دەم ڕەفتارێکی ئاساییە و نیشانەی پەستان نییە (بەتایبەت ئەوانەی تەمەنێکیان کردووە زۆرتر دەمیان بەم شێوەیە)، بەڵام بەنیسبەت زۆربەی خەڵکییەوە، ئەم ڕەفتارە ئاماژەیەکی تەواوی هەست و بیرکردنەوەکانە.

خشتەی ژمارە ٥٣: ئەو کاتەی کەسێك شتێك دەشارێتەوە
لەکاتی چاوپێککەوتنەکان یان کاتێك کەسێك لێدوانێك دەدات، چاو بۆ گوشین و دیارنەمانی لێوەکان دەگێڕم. ئەمە ئاماژەیەکی پشتپێبەستراوە کە پیشانی دەدات کەسەکە لەو ساتەدا پرسیارێکی قورسی لێکراوە. ئەگەر ئەمەت بینی، مەرج نییە مانای ئەوەبێت کەسەکە درۆ دەکات، بەڵکوو مانای وایە پرسیارێکی تایبەتی بووە بە پاڵنەرێکی نەرێنی و کەسەکەی بێزارکردووە. بۆ وێنا، ئەگەر پرسیار لە کەسێك بکەم، "ئایا تۆ شتێکم لێدەشارتەوە؟" و لەکاتی پرسیارەکەدا لێوەکانی پەستان بخەنە سەر یەکتر و لێوی توند بکات، ئەوە دیارە شتێك دەشارێتەوە. ئەگەر لەکاتی گفتوگۆ و قسەکردنەکەماندا ئەوە یەکەمجاربێت لێوی بەو شێوەیە لێکردبێت، ئەوە ئاماژەکە زۆر ڕاست و دروستترە. ئەمە ئاماژەیە بەوەی کە پێویستە پرسیار و لێکۆڵینەوەی زیاتر لەو کەسە بکەم.


Fig. 76


Fig. 75


Fig. 78


Fig. 77

خڕکردنی لێوەکان (دەم نوقوڵ)

دڵنیابە لەوەی کاتێك کەسێك قسەدەکات، سەرنجی خڕبوونی لێوەکانی بدەیت (سەرنجی دیمەنی ٧٩ بدە). ئەم ڕەفتارە بەگشتی مانای وایە کەسەکە هاوڕانییە لەگەڵ ئەو شتەی کە دەگوترێت یان بۆچوون و بیرۆکەیەکی دیکەی لەمێشکدایە. زانینی ئەم بابەتانە زۆر شتێکی بەنرخە، چونکە یارمەتیت دەدات بزانیت بە چی شێوازێك بابەتێك پێشکەشی بەرانبەرەکەت بکەیت، یان چۆن بابەتەکە بگۆڕیت، یان چۆن لە گفتوگۆکاندا پێشەنگ بیت. بۆ ئەوەی دڵنیابیتەوە خڕکردنی لێوەکان مانای هەبوونی بۆچوون و بیرۆکەیەکی دیکەی هەیە یاخود مانای ناهاوڕابوونە، پێویستە چاودێری گفتوگۆکە بکەیت بۆ ئەوەی بەڵگە و ئاماژەی زیاتر کۆبکەیتەوە. زۆرجار خڕکردنی لێوەکان لە دادگاکاندا لەکاتی دادگاییکردندا هەستی پێدەکرێت. کاتێك پارێزەرێك قسەدەکات، پارێزەری بەرانبەر، وەك ناڕازیبوون، لێوەکانی خڕدەکات. دادوەرانیش کاتێك تاوتوێی کەسیەکە دەکەن و شتێکیان بەدڵ نییە، لێویان خڕدەکەن.

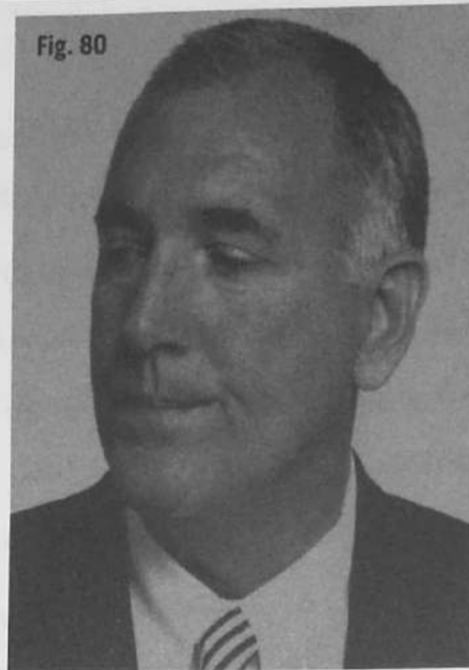
لەکاتی بازرگانیدا، خڕکردنی لێوەکان بەشێوەیەکی بەرچاو دەردەکەوێت، پێویستە وەك هۆکارێکی گرنگ بۆ کۆکردنەوەی زانیاری لەبارەی بارودۆخەکەوە سەیر بکرێت. بۆ وێنا، کاتێك بەشێکی ڕێککەوتنامەکە دەخوێنرێتەوە، ئەوانەی کە ناڕازین بە بەشێکی دیاریکراو یان بە ڕستەیەکی ناو ڕێککەوتننامەکە، ڕێك لەو کاتەی وشەکان دەخوێنرێتەوە، لێوەکانیان خڕدەکەن.

خڕکردنی لێوەکان زۆر ڕاستن لەبەرئەوە دەبێت گرنگییەکی زۆری پێ بدرێت. هەروەها ئاماژەیەکی زۆر پشتپێبەستراوە کە پێت دەڵێت کەسەکە بیر لە شوێنگرەوەیەکی دیکە دەکاتەوە یان ئەو شتە ڕەتدەکاتەوە کە باسی لێوەدەکرێت.



خێسەکردن

خێسەکردن، هاوشێوەی سەیرکردن بە لاچاو، ڕەفتارێکی جیهانییە کە دەلالەتە لە بێ نەزاکەتی. ئەم ڕەفتارە جۆرێکە لە بێڕێزیکردن و دەلالەت لەوە دەکات کەسەکە گرنگی بە بەرانبەرەکەی نادات و هاوخەمی بۆ دەرنابڕێت. کاتێک خێسە دەکەین، ماسولکەکانی لاتەنیشتی ڕووخسارمان لێوەکانمان بۆ لاتەنیشتەکان ڕادەکێشن و بەرەو ڕووی گوێیەکان دەبنەوە، بەم شێوەیەش لە بەشی خوارەوەی ڕوومەتمان چاڵ دروستدەبێت و دیمەنی خێسەکردن دەردەکەوێت. (سەرنجی دیمەنی ٨٠ بدە). ئەم شێوازە هەرچەندە بۆ ماوەیەکی کورت بێت، دەکرێت زۆر ئاشکرا و ماناداربێت. دەکرێت خێسەکردن ئەو شتە ئاشکرابکات کە لە مێشکی کەسەکەدا دەگوزەرێت. هەروەها ئەو شتەش بخاتەڕوو کە شاردراوەتەوە (تەماشای خشتەی ژمارە ٥٤ بکە).

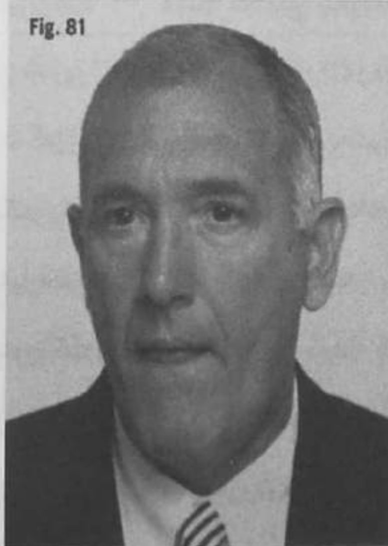


خشتەی ژمارە ٥٤: خێسە لە هیچ شتێك مەكە
لە زانكۆی واشنتۆن توێژەرێكی دەروونی، جۆن گۆتمان، ئەوەی دەرخست، ئەگەر لەكاتی چارەسەرە دەرونییەكاندا، كە لەگەڵ هاوسەرەكاندا ئەنجام دەدرێت، یەكێك لەم دوو هاوسەرە خێسەی كرد، ئەگەری زۆرە لێكجودابینەوە. هەركاتێك ڕق و بەكەم سەیركردن چووە دەروونی هاوسەرەكەتەوە، مانای وایە پەیوەندییەكەتان تەندروست نییە، یان كۆتاییپێهاتووە. زۆرجار سەرنجمداوە لەكاتی چاوپێككەوتنەكانی ئێف بی ئایدا، كاتێك گومانلێكراوێك هەستی دەكرد لە پشكنەرەكە زیاتر دەزانێت یاخود كاتێك هەستیدەكرد پشكنەرەكە بەتەواوی بارودۆخەكە نازانێت، خێسەیەكی دەكرد. لە هەر بارودۆخێكدا بێت، خێسەكردن مانای بێڕێزی یان بەكەم سەیركردنی كەسێكی دیكەیە.

شێوازەکانی زمان

چەندین ئاماژە هەیە تایبەت بە زمان کە زانیاریی زۆر گرنگمان لەبارەی بیرکردنەوە و باروودۆخی کەسەکەوە پێدەدەن. کاتێك لەژێر پەستانداین، لێومان وشك دەبێت لەبەرئەوە زمان دەهێنین بە لێوماندا بۆ ئەوەی تەڕی بکەینەوە. هەروەها لەکاتی نائاسودەییدا، زمانمان دەردەهێنین و دەیبەینەوە ناوەوە و لێومان تەڕدەکەین بۆ ئەوەی خۆمان هێور بکەینەوە. کاتێك بەوردی سەرنج دەخەینە سەر کارێك، زمانمان دەردەهێنین (زۆرجار بۆ لایەکانی دەممان)، یان گازێك لە زمانمان دەگرین و نوکی زمانمان دەردەخەین بۆ ئەوەی دوژمنایەتی بەرنبەرەکەمان بکەین یان رق و کینەمان پیشاندان بدەین (منداڵان زۆربەی کاتەکان ئەمە دەکەن).

کاتێك کەسێك ئاماژەکانی دیکەی زمان کە تایبەتن بە پەستان دەخاتەڕوو، وەك گەستنی لێو، دەستدان لە دەم، زمانهێنان بە لێودا، یان گەستنی شتێکی دیکە، کەسی چاودێر زیاتر دڵنیا دەبێتەوە کە کەسەکە متمانەی بەخۆی نییە و نیگەرانە (سەرنجی دیمەنی ٨١ بدە). سەرباری ئەوەش، کاتێك کەسێك بیر لە بژاردەیەك دەکاتەوە و دەست یان زمانی دەدات لە لێوەکانی، ئەوە ئاماژەیە بە بێ متمانەیی و دڵنیانەبوونی کەسەکە، بەتایبەت کاتێك ئەم ڕەفتارە زۆر بخایەنێت.



گەستنی زمان ڕەفتارێکە لەلایەن ئەو کەسانەوە بەکاردەهێنرێت کە لە شتێکی ناخۆشدا ڕزگاریان دەبێت یان توشی شتێك دەبن. لە مەزادخانەکاندا، لە فرۆشیارانی سەر شەقامەکاندا،

لەسەر مێزی یاری پۆکەردا، لەکاتی چاوپێکەوتنەکانی ئێف بی ئایدا، هەروەها لەکاتی چاوپێککەوتنە بازرگانییەکاندا، ئەم ڕەفتارەم زۆر بینیوە. لەهەر یەکێك لەم حاڵەتانەدا، کەسەکە لە کۆتایی مامەڵەکەدا ئەم ڕەفتارەی دەنواند و لێوەکانی دەگەست (زمانی دەخستە نێوان ددانیەوە بەبێ ئەوەی بەر لێوەکانی بکەوێت)، (سەرنجی دیمەنی ٨٢ بدە). ئەم ڕەفتارە لە کۆتایی پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکاندا بەشێوەیەکی خۆڕسك دەردەکەوێت و چەندین مانای جیاوازی هەیە کە پێویستە بە گرنگ سەیربکرێت. هەندێك لە واتاکانی بریتین لە: زۆر دڵخۆشم، لە شتێك ڕزگارم بوو، شتێکی گەمژانەم کرد، یان هەڵەیەکم کرد.

هەر ئەمڕۆ، لەکاتێکدا هەندێك تێبینیم بۆ ئەم کتێبە دەنووسی، یەکێك لە شاگردەکانی کافتریای زانکۆ قاپێك خواردنی یەکێك لە خوێندکارەکانی خستە بەردەمی من، کاتێك خوێندکارەکە بە شاگردەکەی گوت ئەو خواردنە هی منە، شاگردەکە زمانی دەرهێنا و خستیە نێوان ددانەکانی و شانی بەرزکردەوە وەك ئەوەی بڵێت: "ئۆیی، لێم تێکچوو!"

زۆرجار لە گفتوگۆ کۆمەڵایەتی یان بازرگانییەکاندا، ئەم ڕەفتاری زمان گستنە لەکۆتایی قسەکاندا دەبینرێت، ئەمەش لەکاتێکدایە کە کەسێك هەستدەکات لە شتێك دەربازی بووە و لایەنی بەرانبەر پێی نەزانی و نەیتوانی ئاشکرای بکات. ئەگەر ئەم ڕەفتارەت بینی، لەخۆت بپرسە چی ڕوویداوە. بزانە یان ئەوەتا هەڵیانخەڵەتاندویت، یان تۆ یان کەسێکی دیکە هەڵەیەکتان کردووە. ئەمەش ئەوکاتەیە کە ڕەنگە کەسێك فریوت بدات.


Fig. 82

ئاماژەکانی دیکەی ڕووخسار

ناوچاوگرژکردن

ناوچاوگرژکردن، بەهۆی لۆچکردنی تەوێڵ و برۆکانەوە، زۆرجار لەو کاتانەدا دەردەکەوێت کە کەسێك نیگەرانە، خەمبارە، سەرنجی خستووەتە سەر شتێك، سەریسوڕماوە یاخود تورەیە (سەرنجی دیمەنی ٨٤ بدە). پێویستە بەپێی بارودۆخەکە لێکۆڵینەوە لەسەر ناوچاوگرژیی بکرێت بۆ ئەوەی مانا ڕاستەقینەکەی بزانین. بۆ نموونە، ژمێریارێکی پارەم لە دووکانێکدا بینی ئامێری پارە ژماردنەکەی دادەخست، کاتێك خەریکی ژماردنی دەستکەوتی ئەو ڕۆژەی بوو، بەچڕی سەرنجی خستبووە سەر لێکدانەوەی پارەکان و ناوچاوی گرژ دەکرد. ئەم ناوچاوگرژییە زۆرجار لەو کەسەدا دەردەکەوێت کە لە بارودۆخێکی سەختدا خۆی دەبینێتەوە و ناشتوانێت دەربازی بێت، هەر لەبەر ئەمەیە زۆرجار وێنەی تاوانبارەکان بەم شێوەیە.



Fig. 84

لەلایەکی دیکەوە، ئەم ڕەفتارە بەنیسبەت ئاژەڵە شیردەرەکانەوە، زۆر کۆن و بەربڵاوە. تەنانەت کاتێك بە ناوچاوێکی گرژەوە سەیری سەگ دەکەیت، هەستی پێدەکات و دەیناسێتەوە. تەنانەت کاتێکیش سەگەکان خۆیان نیگەران و خەمبارن و سەرنج دەخەنە سەر شتێك، ناوچاویان گرژدەکەن و ئەم ڕەفتارە دەنوێنن. ڕاستییەکی دیکەی سەرنجراکێش، کاتێك تەمەن دەکەین و ئەزموونی زیاتر پەیدادەکەین، ناوچاومان خەتی قوڵتر و لۆچی زیاتری

تێدەکەوێت و لەکۆتاییدا دەبن بە چرچ و لۆچییەکی هەمیشەیی. ئەو لۆچییانەی کە بەهۆی زەردەخەنەوە دروستدەبن ئاماژەن بە ژیانێکی خۆش و ئەرێنی، کاتێک کەسێکیش برۆ و ناوچاوی چرچ بووە، ئەگەری زۆرە کە ژیانێکی سەختی بردبێتەسەر کە چەندین جار ناوچاوی گرژکردووە. بە واتایەکی دیکە، ئەوانەی ژیانێکی خۆش و ئەرێنی و پڕ زەردەخەنەیان هەیە، دوای تەمەنێک دەوروبەری چاویان چرچ دەبێت. لەلایەکی دیکەوە، ئەو کەسانەشی کە ژیانێکی دژوار و پڕ لە هەوراز و نشێویان هەیە کە تەمەنیان کرد، ناوچاویان گرژدەبێت.

نینۆک خواردن

کاتێک لەگەڵ کەسێک مامەڵە دەکەیت و نینۆکی دەخوات، ئەم کەسە بە کەسێکی خاوەن متمانە و بڕوا بەخۆبوو نایەتە پێش چاوت. خواردنی نینۆکەکان ئاماژەیە بە پەستان، کەمی متمانە، یان نائاسودەیی. کاتێک لە مامەڵەکردندا ئەم ڕەفتارەت بینی، ئەگەر بۆ ساتێکیش بێت، ئەوە مانای وایە ئەو کەسەی نینۆکی دەخوات متمانەی بەخۆی نییە و لە مامەڵەکەدا پێگەیەکی لاوازی هەیە. ئەو کەسانەی چاوپێککەوتن بۆ دەستکەوتنی کار ئەنجام دەدەن، یان ئەو کەسانەی چاوەڕێی کەسێکی دیکە دەکەن بگاتە جێ، پێویستە خۆیان لە خواردنی نینۆکیان بپارێزن. ئەمیش تەنها لەبەرئەوە نییە کە شتێکی ناشرینە، بەڵکوو ئەم ڕەفتارە هاواردەکات و دەڵێت: "من ڕاڕا و بێ متمانەم." ئێمە بۆ کورتکردنەوە و ڕێککردنەوەیان نینۆکەکان ناخۆین، بەڵکوو ئەم ڕەفتارە هێورمان دەکاتەوە.

سورهەڵگەڕان و زەردبوونی ڕووخسار

زۆرجار ئێمە بەبێ خواستی خۆمان ڕووخسارمان سوور هەڵدەگەڕێت، کە ئەمەش پەیوەندی بە باروذۆخ و هەستەکانمانەوە هەیە. بۆ ئەوەی ئەم بابەتە لە پۆلدا ڕوون بکەمەوە، یەکێک لە قوتابییەکان هەڵدەستێنم بێتە بەردەم هەموو قوتابییەکان، دواتر لە پشتییەوە بەتەواوی لێی نزیک دەبمەوە. ئەم نزیکبوونەوەیە بەسە بۆ ئەوەی وا لەمێشکی بکات پەرچەکرداری هەبێت و ڕوومەتی سورهەڵگەڕێت. هەندێک کەس، بەتایبەت ئەوانەی پێستیان ناسکە، ئەم دیمەنە زۆر بەئاشکرا لە ڕووخسارياندا هەستی پێدەکرێت. هەروەها کاتێک خەڵکی توشی شتێک دەبن کە دەزانن هەڵەیە، ڕوومەتیان سووردەبێتەوە. کاتێک گەنجەکان حەزیان لە کەسێکە، ڕوومەتیان سووردەبێتەوە، بەتایبەت کاتێک کەسەکە نزیک دەبێتەوە. ئەمەش پەرچەکرداری ڕاستەقینەی

مێشکە کە لە جەستەدا دەردەکەوێت و بەئاسانی دەستنیشان دەکرێت.

بەپێچەوانەشەوە، ڕووخسار زەردبوون لەکاتێکدا ڕوودەدات کە مێشك بۆ ماوەیەکی دوور و درێژ پەرچەکرداری هەبێت کە ئەمەش پێیدەگوترێت شۆك. لەئەنجامی ڕووداوەکانی هاتوچۆدا یان لەکاتی چاوپێککەوتندا کاتێك کەسێك بەڵگەی تاوانباریی دەخرێتەڕوو، ڕووخسارەکان زەرد هەڵدەگەڕێن. زەردهەڵگەڕان لەئەنجامی ئەوەوە پەیدادەبێت کە مێشکی کەسەکە خوێن لە هەموو بەشی سەرەوەی جەستەوە بۆ ماسولکە گەورەکان دەگوازێتەوە بۆ ئەوەی ئامادەبێت بۆ هەڵهاتن یان هێرشکردن. لەبیرمە کەسێك کاتێك دەستگیرکرا ئەوەندە توشی شۆك بوو کە ڕەنگی زەردهەڵگەڕا و سەکتەی دڵ لێیدا و مرد. هەرچەندە ئەم ڕەفتارە تەنها گۆڕانی ڕەنگی پێستە، بەڵام نابێت فەرامۆشی بکەین، چونکە نیشانەی پەستانێکی بەرزە و بەپێی ماوە و سروشتی حاڵەتەکە دەردەکەوێت.

ئاماژە ناپەسەندەکانی ڕووخسار

ئاماژە ناپەسەندەکان لە جیهاندا گۆڕانکارییان بەسەردادێت، هەروەها وێنای بنەمایەکی کەلتوریی دەکەن. لە ڕوسیا، دەمبینی خەڵکی بە سوك سەیریان دەکردم، چونکە کاتێك بە ڕاڕەوی مۆزەخانەیەکی هونەریدا پیاسەم دەکرد، بەدەم خۆمەوە فیکەم دەکرد. پێدەچوو لە ڕوسیا فیکەکردن لە شوێنێکی وەهادا بقەبێت. لە ئۆرۆگوای، کۆمەڵێکم بینی بەهۆی ئەوەی چاویان کزکردبوو دواتر ڕوویان بەشێوەیەکی بێباکانە وەرگێڕابوو، سزادرابوون. لە ویلایەتە یەکگرتووەکان، بەهۆی گەورەیی وڵات و هەمەچەشنییەوە، هەر ناوچەیەك ئاماژە ناپەسەندەکانی جیاوازە. ئەوەی لەناوەندی ئەمریکادا دەیبینیت، جیاوازە لەوەی لە نیویۆرك یان شوێنەکانی دیکەی ئەمریکا دەیبینیت.

زۆربەی ئەو ڕەفتارە ناپەسەندانەی کە لەسەر ڕووخسار دەردەکەون سەرەتاییترین شتێکن کە لە دایك و باوك و خوشك و براکانمانەوە فێریان دەبین. ئەگەر لە سنور دەربچین یان شتێکی هەڵە بکەین، ئەمان پێماندەڵێن و ئاگادارمان دەکەنەوە. باوکم کەسێکی زۆر خۆڕاگرە بەرانبەر بە دژوارییەکان. بەڵام کاتێك کە توڕە دەبوو هەموو ئەوەی دەیکرد تەنها ئەوەبوو خۆی مۆن دەکرد و سەیرێکی دەکرد، بەشێوازێك سەیریدەکرد کە هاوڕێکانیشم لێی دەترسان، ئیتر ئەوە بەتەنها بەسبوو. هیچ کات پێویست نەبوو بە قسە سەرزەنشتمان بکات. تەنها بەو شێوە لۆمەی دەکردین و تەواو.

هەرچەندە هەندێکجار زۆر وردن، بەڵام زۆربەی کاتەکان ئێمە لەم ئاماژە ناپەسەندانە تێدەگەین (تەماشای خشتەی ژمارە ٥٥ بکە). ناسینەوە و تێگەشتن لە لۆمە و سەرزەنشتەکان هۆکاری سەرەکییە بۆ فێربوونی ئەو بنەما و نەریتانەی کە تایبەتە بە وڵات یان ناوچەیەکەوە، چونکە ئەم لۆمە و گلەییانە کاتێك دەردەکەون کە ئێمە ئەو بنەما و نەریتانەمان شکاندبێت.

یەکێك لە ڕەفتارە ناپەسەندەکان کە لە ئەمریکادا زۆر باوە چاو سوڕاندن و سەیرکردنی دەوروبەرە. ئەم ڕەفتارە نیشانەی بێزڕێزییە و نابێت قبوڵ بکرێت، بەتایبەت کاتێك منداڵ، ستافی کۆمپانیا، یان خەڵکی پلەنزم ئەنجامی دەدەن.

ئاماژەکانی ڕق و کینە لە ڕووخساردا زۆر ڕاستگۆن و دەرخەری ڕاستەقینەی ئەو بارودۆخەن کە لە مێشکدا دەگوزەرێت. ڕق بەشێوەیەکی سەرەکی لە ڕووخساردا بەدیدەکرێت، چونکە ئەم شوێنە بەشێکە لە پێکهاتەی جەستەمان کە بەشێوازێك کاردەکات ڕق بنوێنێت بەرامبەر هەر خواردنێکی خراپ بوو یان هەرشتێك کە ببێتە هۆی زیانگەیاندن و ڕەتی بکاتەوە. دەکرێت ئەم شێوازانەی ڕووخسار نادیار بێت و دەشکرێت ئاشکرابێت، بەڵام مادەم بابەتەکە پەیوەندی بە مێشکەوە هەیە، هەستەکان یەك شتن.“ حەزم لەم شتە نییە، دووری بخەنەوە لێم.“ (تەماشای خشتەی ژمارە ٥٦ بکە).

خشتەی ژمارە ٥٥: سەرشۆڕکردنی خانمێك
ماوەیەك پێش ئێستا، خانمێکی فرۆشیار لێم نزیکبوویەوە کە بانگەشەی بۆ هۆڵێکی لەشجوانی و ڕەشاقە دەکرد. خانمەکە داوای لێکردم لەگەڵی بەشداری یاری ڕەشاقە بکەم. زۆر حەزی دەکرد منیش لەگەڵ ئەودا بچم بۆ وەرزشکردن و لەو هۆڵەی ئەو کاری بۆ دەکرد وەرزش بکەم. گوتی: بەدرێژایی ساڵ ڕۆژی یەك دۆلار دەدەم وەك کرێ. کاتێك گوێم لێدەگرت، زیاتر بەجۆشتر دەبوو. پێموابێت وەك کەسێکی باش لە منی دەڕوانی. کاتێك نۆبەی من هات قسە بکەم، پرسیارم کرد هۆڵەکە مەلەوانگەی هەیە، گوتی: نەخێر، بەڵام تایبەتمەندی دیکەی هەیە. منیش گوتم لە ئێستادا لە هۆڵێك وەرزشدەکەم کە بۆ هەر مانگێك بیست و دوو دۆلار دەدەم. مەلەوانگەیەکی هەیە کە هاوشێوەی مەلەوانگەکانی ئۆلمپیادە. کاتێك ئەم قسانەم کرد، سەری داخست و سەیری پێیەکانی دەکرد و هەندێك ڕەفتاری بچووکی نواند کە تایبەت بوو بە ڕق و بێزارییەوە (لوت و بەشی چەپی دەمی بەرزبوونەوە) (سەرنجی دیمەنی ٨٤ بدە). ئەم ڕەفتارە بچووکانە بەسبوون بۆ ئەوەی بزانم ئەم خانمە بەو

شتەی کە من گوتم ئاسودە نەبوو. دوای یەك دوو چرکە، هەندێك بیانووی هێنایەوە و منی بەجێهێشت و لە کەسێکی دیکە نزیکبویەوە.ئەوە نە یەکەم و نە کۆتا ڕەفتاربوو کە بینیبێتم. لەڕاستیدا، زۆرجار لە گفتوگۆکاندا بەرچاومکەوتووە، بەتایبەت کاتێك بابەتێك دەخرێتە بەر باس و یەکێك لە ئامادەبووان لە بابەتەکەدا دەبێت، بەبێ ویست و بەشێوەیەکی خۆڕسکانە هەندێك ڕەفتاری ورد دەنوێنێت کە دەلالەت لە ڕق دەکەن. ئەگەر لە ئەمریکای لاتین بتەوێت بەبێ گوتنی هیچ وشەیەك خواردنێك ڕەتبکەیتەوە کە باش نەکولاوە، شتێکی زۆر باوە کە ڕووخسارت بەو شێوەیە لێ بکەیت و سەرت بلەقێنیت. ئەوەی جێگەی سەرنجە ئەوەیە ئەو ڕەفتارەی کە لە وڵاتێکدا بەبێ ئەدەبی ناسراوە، دەکرێت لە وڵاتێکی دیکەدا زۆر قبوڵکراو و پەسەندکراوبێت. کلیلی سەرکەوتن لە کاتی گەشتکردن بۆ هەر وڵاتێك بریتییە لە ئاشنابوون بە نەریتەکان، بەو شێوەیە دەزانیت چۆن مامەڵە بکەیت و چاوەڕێی چی بکەیت.

خشتەی ژمارە ٥٦: ڕق وایکرد لێك جودا ببنەوە

تا چەند ئاماژەکانی تایبەت بە ڕق لە دەرخستنی بیرکردنەوە و مەبەستەکانماندا دەقیقن؟ نموونەیەکی کەسیم پێیە با بۆتی بگێڕمەوە، ڕۆژێکیان سەردانی هاوڕێیەکم و دەستگیرانەکەیم کرد. هاوڕێکەم باسی هاوسەرگیری و ئەو بەرنامەی دەکرد کە بۆ مانگی هەنگوینی دایاننابووو لەکاتی قسەکردندا هاوڕێکەم بێئەوەی خۆی هەستی پێبکات، کاتێك وشەی 'هاوسەرگیری' هات بەدەمیدا، ڕەفتارێکی بچووکی تایبەت بە ڕق لە ڕووخساری دەستگیرانەکەیدا دەرکەوت. ڕەفتارێکی هەتا بڵێیت کورت و خێرابوو. من پێم سەیربوو کاتیچك ئەمەم بینی، چونکو باسی بابەتێکی کرد کە دەبوایە هەردووکیان حەزیان لێبکردایە ! دوای چەند مانگێك، هاوڕێکەم پەیوەندی پێوەکردم و گوتی کە دەستگیرانەکەی پەشیمانە بووەتەوە. من هەر لەو تاکە ڕەفتارەیەوە زانیم ئەم کچە بە پەیوەندییەکەیان ئاسودە نەبوو. مێشکی ئەو کچە هەستە ڕاستەقینەکانی خستەڕوو بەبێ ئەوەی هیچ لێکۆڵینەوەیەکی لێبکرێت. بابەتی هاوسەرگیریکردن وەك پاڵنەرێك بووە هۆکاری ئەوەی مێشکی ئەم کچە پەرچەکرداری هەبێت.



بەرزكردنەوەى ڕووخسار

ئەم وتە كۆنە "سەرت نەوى مەكە" قسەيەكە بەو كەسە دەگوترێت كە لە باروودۆخێكى سەخت و دژواردايە (سەرنجى ديمەنى ٨٥ و ٨٦ بدە). ئەم قسەيە هاوتايە لەگەڵ پەرچەكردارى مێشكمان بەرانبەر بە بەڵا و ناڕەحەتييەكان. ئەو كەسەى كە چەناگەى نزمكردووەتەوە وەك كەسێك دەبينرێت كە بڕواى بەخۆى نەبێت و هەستێكى نەرێنى ئەزموون بكات، بەڵام ئەو كەسەى چەناگەى بەرزكردووەتەوە، هەستى ئەرێنى ئەزموون دەكات.

ئەوەى بۆ چەناگە ڕاستە بەهەمان شێوە بۆ لوتيش (كەپوو) دەگونجێت. لوت بەرزكردنەوە ئاماژەيە بە بەرزيى ئاستى بڕوا بەخۆبوون، لەكاتێكدا داگرتن و نزمكردنەوەى لوت ئاماژەيە بە نزميى ئاستى بڕوا بەخۆبوون. كاتێك خەڵكى نيگەرانن ياخود لەژێر پەستاندان، چەناگەيان (هەروەها لوتيشيان چونكە پێكەوەن و لێك جودانابنەوە) بەرز نابێتەوە. ئەمەش شێوازێكە لە خۆبەدووركرتن ياخود كشانەوە، هەروەها دەكرێت لە ئاشكراكردنى هەستە نەرێنييەكاندا ڕاستگۆبێت.

لە ئەوروپادا، ئەم ڕەفتارى لوت و چەناگە بەرزكردنەوەيە زۆر دەبينيت، بەتايبەت كاتێك كەسێك بەكەم سەيرى خەڵكى پلەنزم بكات ياخود بيەوێت فەرامۆشيان بكات. كاتێك گەشتمكرد

بۆ دەرەوە، تەماشای کەناڵێکی فەڕەنسیم دەکرد، سەرنجمدا کەسێکی سیاسی کاتێك پرسیاری لێدەکرا، لوتی بەرزکردەوە و بە چاوێکی کەم سەیری پەیامنێرەکەی دەکرد، دەیگوت: "نەخێر، من وەڵامی ئەو پرسیارەت نادەمەوە." لوتی وێنای پێگەکەی دەکرد و بەهۆی ئەو ڕەفتارەوە سوکایەتی بە پەیامنێرەکە دەکرد. بەڵێ، ئەم کەسە چارلس دی گۆڵ بوو کە لە کۆتایشدا بوو بە سەرۆکی فەڕەنسا. کەسێکی زۆر بەناوبانگ لە بەکارهێنانی ئەم ڕەفتارەدا.

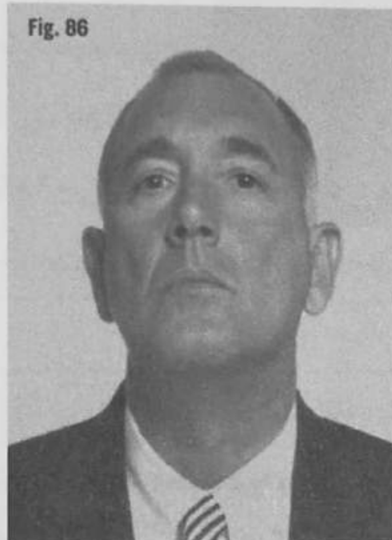


Fig. 86

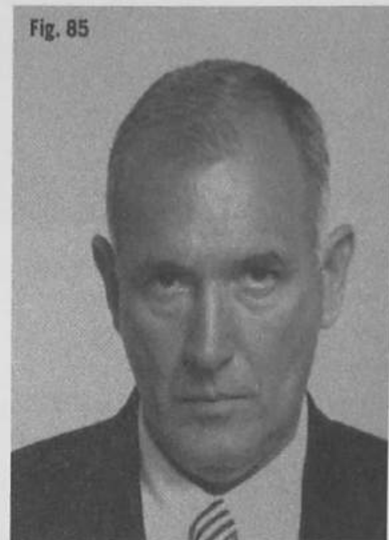


Fig. 85

هەندێك وتەی کۆتایی لەسەر ڕووخسار

مادام ڕووخسارمان چەندین شێوازی جیاواز لەخۆدەگرێت، هەروەها لەسەرەتای تەمەنمانەوە فێرکراوین ماسك بپۆشین، لەبەرئەوە هەر شتێك کە لەسەر ڕووخسار بەرچاوت دەکەوێت و تێبینی دەکەیت، پێویستە لەگەڵ ئاماژەکانی دیکەی جەستەدا بەراورد بکەیت. سەرباری ئەوەش، لەبەرئەوەی ئاماژەکانی ڕووخسار زۆر ئاڵۆزن، هەندێکجار زۆر قورسە بزانیت ئەم ئاماژانە مانای ئاسودەیی یان نائاسودەیی دەدەن. هەرکاتێك سەرت لێشێوا و نەتزانی مانای ڕەفتارەکە بکەیت، خودی خۆت ئەو ڕەفتارە بکە بزانە چی هەستێکت پێ دەبەخشێت. ئەم تاقیکردنەوەیە یارمەتیت دەدات لێکدانەوە بۆ ئەو ڕەفتارە بکەیت کە بینیوتە. ڕووخسار ڕێژەیەکی زۆر زانیاری دەگەیەنێت، بەڵام دەشکرێت خەڵەتێنەر بێت. پێویستە چاو بۆ زیاتر لە یەك ڕەفتار بگێڕیت، هەرکاتێك ڕەفتارێکت بینی، دەستبەجێ هەڵسەنگاندنی بۆ بکە و بەراوردی بکە بە ئاماژەکانی دیکەی جەستەوە بزانە لەگەڵ ئەو ڕەفتارە دەگونجێن کە بینیوتە یان پێچەوانەیە.

بەشی هەشتەم

ئاشکراکردنی درۆ

لەم کتێبەدا دەستمان خستووەتە سەر چەندین شوێنی جیاوازی جەستە و چەندین نموونەمان هێناوەتەوە، هەروەها ئاماژەکانی جەستەمان بەوردی باسکردووە بۆ ئەوەی بە شێوەیەکی باشتر لە هەست و بیرکردنەوە و ڕازی کەسانی دیکە تێ بگەیت. ئێستا هیوام وایە لەو ئاماژانە تێگەشتبیت و لەهەر بارودۆخێکدابێت بتوانیت هەڵسەنگاندن بۆ خەڵکی بکەیت و بزانیت چی دەڵێن، بەڵام جۆرێك لە ڕەفتاری مرۆڤ هەیە کە قورسە بتوانیت خوێندنەوەی بۆ بکەیت، ئەویش درۆکردنە.

ڕەنگە پێتوابێت وەك پیشەی خۆم کە سیخوڕێکی ئێف بی ئای بووم و کارم ئاشکراکردنی درۆ بووە، بتوانم بەئاسانی درۆ ئاشکرا بکەم، هەروەها لەگەڵ ئەوەشدا فێرتبکەم چۆن بەئاسانی لە ماوەیەکی کەمدا درۆ ئاشکرا بکەیت. هیچ شتێك هێندەی ڕاستی خۆش نییە. ئەگەر ڕاستت بوێت، کارێکی زۆر سەختە بتوانیت درۆ ئاشکرا بکەیت. ئاشکراکردنی درۆ زۆر لە خوێندنەوە و تێگەشتن لەو ڕەفتارانە قورسترە کە لەم کتێبەدا باسمانکرد. ئەمەش لەبەر ئەوەیە وەك ئەندامێکی ئێف بی ئای، کە سەرقاڵی شیکارکردن و لێکدانەوەی ڕەفتاری تاکەکان بووم، وەك کەسێك کە هەموو ژیانی هەوڵیداوە درۆ ئاشکرا بکات، دەزانم چەندە سەختە بتەوێت بەدەقیقی درۆ ئاشکرا بکەیت. هەر لەبەر ئەم هۆکارەیە بڕیارمداوە یەك بەشی تەواوی بۆ تەرخان بکەم. هەروەها بە کۆمەڵێك زانیاریی کارپێکراو و بەسوود کۆتایی بە کتێبەکەم بهێنم. ژمارەیەکی زۆر کتێب لەسەر ئەم بابەتە نووسراون کە وا پێشاندەدەن ئاشکراکردنی درۆ کارێکی ئاسانە. من دڵنیات دەکەمەوە هیچی وانییە! پێموابێت ئەمە یەکەم جارە سیخوڕ و کەسێکی یاسایی بە باکگراوەندێکی زۆرەوە لەم بوارەدا، کەسێك کە ئێستاش لە بەشی سیخوڕی خەڵکی فێردەکات،

هەنگاوی بەرەو پێشەوە ناوە و ئەم ئاگادارییە دەدات: زۆربەی خەڵکی (بە هەردوو کەسە ئاسایی و پسپۆڕەکانیشەوە) لە ئاشکراکردنی درۆدا کەسانێکی زۆر باش نین. بۆچی من ئەم قسەیە دەکەم؟ چونکە بەداخەوە زۆر لێکۆڵەرم بینیوە دوای چەندین ساڵ هەڵسەنگاندنی ڕەفتاری خەڵکی، هێشتا هەڵەیان کردووە، خەڵکی بێتاوانیان تاوانبارکردووە، یان وایان لێکردوون هەست بە نائاسودەیی بکەن. چەندین کەس بەهۆی دانپێدانانی هەڵەوە چوونەتە زیندان، تەنها بەهۆی ئەوەی پشکنەر و توێژەران بە هەڵە لێکدانەوەیان بۆ پەستان و نیگەرانی کەسەکە کردووە. ڕۆژنامەکان پڕن لە چیرۆکی دڵتەزێن کە باس لەو کەسانە دەکەن کە بەهۆی لێکدانەوەی هەڵەی ئەفسەر و لێکۆڵەران و بەهۆی فشارەوە دانیان بە تاواندا ناوە و بەبێ تاوان چوونەتە زیندان.

هیوام وایە خوێنەرانی ئەم کتێبە وێنەیەکی ڕاستەقینە و دروست لە مێشکیاندا دروستبکەن و لەوە تێبگەن بەهۆی ڕەفتارەکانەوە تا چەند دەتوانن درۆ ئاشکرابکەن، هەروەها دواتریش بەهۆی ئەم زانیارییانەوە، ڕێگایەکی ژیرانەتر و وریاتر بگرنەبەر بۆ ئەوەی بڕیار لەوە بدەن کە خەڵکی ڕاستییەکان دەڵێن یاخود نا.

درۆکردن: بابەتێکە شایستەی بەدواداچوونە

هەموومان سوود لە ڕاستگۆیی دەبینین. کۆمەڵگا بەپێی گریمانەیەک دەڕوات کە دەڵێت: خەڵکی پابەندن بە وشەکانیانەوە و ڕاستیش بەسەر درۆکردندا زاڵە. زۆربەی کاتەکان ئەم قسەیە ڕاستە، بەڵام ئەگەر وانەبوو (بەپێچەوانەوە درۆکردن زاڵبوو بەسەر ڕاستیدا)، پەیوەندییەکان تەمەنیان کورت دەبێتەوە، بازرگانی دەوەستێت، هەروەها متمانەی نێوان منداڵ لەگەڵ دایک و باوکی تێکدەچێت و نامێنێت. هەموو یەکێك لە ئێمە پشتمان بە ڕاستگۆیی بەستووە، چونکە کاتێك ڕاستگۆیی کەمدەبێتەوە، ئێمە توشی ناڕەحەتیی دەبینەوە. هەروەها کۆمەڵگەش توشی ناڕەحەتیی دەبێتەوە. کاتێك ئەدۆڵف هیتلەر درۆی لەگەڵ نەڤیل چەیمبەرلین (سەرۆك وەزیرانی ئەوکاتی بەریتانیا لەسەر پشکی پارتی پارێزگاران) کرد، هیچ ئاشتی و ئارامییەك لەو سەردەمەدا نەما. زیاتر لە ٥٠ ملیۆن کەس بە گیانی خۆیان باجەکەیاندا. کاتێك ڕیچارد نیکسن (سەرۆکی ئەمریکا لەساڵی ١٩٦٩ بۆ ١٩٧٤ لەسەر پشکی پارتی کۆمارییەکان) درۆی لەگەڵ نەتەوەکەی خۆیدا کرد، لەبەرچاوی زۆربەی خەڵکی ڕێزی نەما و سوك بوو. ئێمە چاوەڕێ دەکەین حکومەت و دامەزراوە پیشەسازییەکان لەگەڵماندا ڕاستگۆبن. هەروەها چاوەڕێی

ئەوەش دەكەین كە هاوڕێ و خێزانەكانمان لەگەڵماندا ڕاستگۆبن. ڕاستگۆیی بناغەی هەموو پەیوەندییەكانە، ئەگەر ئەم پەیوەندییانە كەسی، پیشەیی یان شارستانی بن. مایەی خۆشحاڵییە زۆربەی هەرە زۆری خەڵكی ڕاستگۆن، زۆربەی ئەو درۆیانەی ڕۆژانە دەیانبیستین درۆی مەسلەحەت یان درۆی سپین. بۆ ئەوە دەكرێت كە خۆمان لە هەندێك وەڵام بپارێزین، وەك: وەڵامدانەوەی،" من قەڵەو دیارم؟" لەبەرئەوە لەم جۆرە حاڵەتانەدا خەڵكی درۆی سپی دەكەن. ئەمانە جیاوازن لە درۆی گەورە و كوشندە. كاتێك بابەتەكە شتێكی زۆر گرنگە، ئەوكات ئەركی خۆمانە هەڵسەنگاندن و خەملاندن بۆ ئەو قسەیە بكەین كە بۆمانكراوە یان پێمان گوتراوە، بەڵام ئەمەش كارێكی ئاسان نییە ئاوا بەئاسانی لێكدانەوە و هەڵسەنگاندن بۆ ڕاستیی و دروستیی قسەی بەرانبەر بكەیت.

هەزاران ساڵە، مرۆڤەكان فاڵچی و چەندین تەكنیكی دیكەیان بەكارهێناوە بۆ ئاشكراكردنی درۆ، لەوانەش: چەقۆیەكی گەرمیان دەخستە سەر زمانی كەسەكە بۆ ئەوەی ڕاستییەكان بڵێت. تەنانەت لە ئێستاشدا هەندێك ڕێكخراو و دەزگا دەستنووسی كەسەكە وەك نموونە، یان تۆماری ڕێژەی پەستانی دەنگی كەسەكە، یان ئامێری تایبەت بە خوێندنەوەی ڕێژەی لێدانی دڵ بەكاردەهێنن بۆ ئەوەی درۆزنەكان دەستنیشان بكەن، بەڵام ئەو ئەنجامەی كە دەستیاندەكەوێت جێگەی مشتومڕە و دەكرێت هەڵەی زۆری تێدابێت. هیچ كەسێك، هیچ ئامێرێك، هیچ تەكنیكێك، هیچ تاقیكردنەوەیەك نییە بتوانێت ١٠٠٪ بە دەقیقی درۆ ئاشكرا بكات. تەنانەت ئامێرە پێشكەوتووەكانیش بەڕێژەی ٦٠- ٨٠٪ دەتوانن درۆ ئاشكرابكەن، ئەمیش بەپێی ئەو كەسەی ئیش بە ئامێرەكە دەكات.

گەڕان بەدوای درۆزنەكاندا

ئەوەی ڕاستی بێت كارێكی زۆر زەحمەتە درۆ ئاشكرا بكەیت. شایەنی باسە چەندین توێژینەوە، كە لە ١٩٨٠ كانەوە تا ئێستا ئەنجامدراون، ئەوەیان خستووەتەڕوو، هەموومان (بە دادوەران، پارێزەران، پزیشكان، پۆلیس، سیخوڕەكانی ئێف بی ئای، سیاسەتمەداران، مامۆستایان، دایكان، باوكان، ژن و مێردەكانیشەوە) بەڕێژەی ٥٠ بە ٥٠ دەتوانین درۆ ئاشكرا بكەین و چانسمان لەو ڕێژەیە زیاتر نییە. ئەمە تاڵە، بەڵام ڕاستییەكەیە. زۆربەی خەڵكی بە شارەزایانیشەوە، هێندەی شێر و خەتێك لە ئاشكراكردنی درۆ دەزانن. تەنانەت ئەوانەشی كە بەهرەمەندن و دەتوانن درۆ ئاشكرا بكەن (كە كەمترن لە ١٪ ی دانیشتووان) بەدەگمەن لە

٦٠٪ی کاتەکان ڕاست دەردەچن. دەستەی سوێندخۆرانی دادگا لەسەر بنەمای ڕەفتارەکان بڕیار لەسەر درۆزنیی و ڕاستگۆیی یان تاوانباریی و بێتاوانیی کەسەکە دەدەن. بەداخەوە زۆربەی کات ئەو ڕەفتارانەی کە بە هەڵە لێکدانەوەی بۆ دەکرێت پێیان وایە مانای درۆکردن دەدات، بەڵام لەڕاستیدا هۆکارەکەی فشارە نەوەک درۆکردن. لەبەرئەمەیە من هەموو کاتێک ئەم دروشمە بەکاردێنم کە دەڵێت: یەک ڕەفتار نییە کە دەرخەری درۆ بێت، یەک ڕەفتار. ئەمە مانای ئەوە نییە واز لە توێژینەوە و بەدواداچوون بۆ ئەو ڕەفتارانە بهێنین کە بەپێی شوێنەکە، ئاماژەن بۆ درۆکردن. ئامۆژگاریی من ئەوەیە کە ئامانجێکی ڕاستەقینە دابنێیت، بۆ ئەوەی بتوانیت بەڕاستی و دروستی ڕەفتارەکان بخوێنیتەوە و جەستەی کەسەکە خۆی قسەت بۆ بکات و پێتبڵێت کەسەکە چۆن بیردەکاتەوە و هەستی چۆنە و بەنیازی چییە. ئەمانە باشترین شتانێکن، کە لە کۆتاییدا، نەک تەنها یارمەتیت دەدەن بەباشی لە کەسانی دیکە تێبگەیت، بەڵکوو کۆمەڵێک ئاماژەشت پێدەدەن کە تایبەتن بە درۆکردنەوە.

چی شتێک ئاشکراکردنی درۆ زۆر قورس دەکات؟

ئەگەر دەتەوێت بزانیت بۆچی ئاشکراکردنی درۆ کارێکی ئەوەندە سەختە، بیر لەم وتە کۆنەیە بکەرەوە "مەشقکردن دڵی فێربوونە." ئێمە فێربووین هەر لەسەرەتای تەمەنمانەوە درۆبکەین، هەروەها بەردەوامیشین لە درۆکردن، بەشێوازێک کە تێیدا زۆر شارەزابووین و بەشێوازێکی لێزانانە درۆ دەکەین و بەرانبەر قایل دەکەین. بۆ ئەوەی تێبگەیت لەمە، بیر لەو کاتانە بکەرەوە کە گوێت لەم قسەیە بووە، "پێیان بڵێ لە ماڵەوە نیین،" یان "بە باوکت مەڵێ چی ڕویداوە ئەگەر نا هەردووکمان توشی کێشە دەبین." لەبەر ئەوەی ئێمە زیندەوەرێکی کۆمەڵایەتین، تەنها لە بەرژەوەندیی خۆمان درۆناکەین، بەڵکوو لە بەرژەوەندی کەسانی دیکەش درۆدەکەین. درۆکردن واتلێدەکات خۆت لە ڕوونکردنەوە بپارێزیت و بەکورتی و بە یەک درۆ خۆت ڕزگار بکەیت، هەروەها هەوڵێکە بۆ خۆدەربازکردن لە سزا، یان بەشێوەیەکی ئاسایی بۆ ئەوەی لەگەڵ بەرانبەرەکەمان ڕووخۆش و باش دەرکەوین درۆدەکەین. تەنانەت ئارایشت و جلوبەرگیشمان دەکرێت یارمەتیمان بدەن درۆ بکەین. بەکورتی: بەنیسبەت ئێمەی مرۆڤەوە، درۆکردن هۆکارێکە بەهۆیەوە خۆمان دەرباز دەکەین.

ڕێگایەکی نوێ بۆ ئاشکراکردنی درۆ

لە کۆتا ساڵەکانی کارکردنم لەگەڵ ئێف بی ئایدا، توێژینەوە و لێکدانەوەکانم تایبەتکردبوو بە درۆکردن. لەگەڵ ئەوەشدا پێداچوونەوەیەکم بە ٤٠ ساڵ لە مێژووی ئەدەبدا کرد. ئەمەش بووە هۆی ئەوەی ئێف بی ئای بابەتێك بە ناونیشانی "چوار شێوازی نوێ بۆ ئاشکراکردنی درۆ، شێوازێکی جێگرەوە بۆ کاتی چاوپێککەوتنەکان" بڵاو بکاتەوە. ئەم توێژینەوەیە شێوازێکی نوێی خستەڕوو کە تایبەت بوو بە ئاشکراکردنی درۆ لەسەر بنەمای ورووژاوی مێشك و ئاماژەکانی تایبەت بە ئاسودەیی و نائاسودەیی. بەسادەیی من دەڵێم: هەرکاتێك ئێمە ڕاستییەکان بڵێین و هیچ نیگەران نەبین، بە بەراورد بەو کاتەی درۆ دەکەین و شتێك دەشارینەوە زۆر زیاتر ئاسودە دەبین. ئەم شێوازە نوێیە کە توێژینەوەکە خستیەڕوو باس لەوەش دەکات کاتێك ئێمە ئاسودەین و ڕاستییەکان دەڵێین، زیاتر ئەو ڕەفتارانە بەکاردەهێنین کە قسەکەمان دووپاتدەکەنەوە و دەیسەلمێنن ڕاستدەکەین، بەڵام بە پێچەوانەشەوە کاتێك ڕاستناکەین و ئاسودەنین، ئەم ڕەفتارانە بەکارناهێنین و کەمتر دەستەکانمان دەجوڵێنین. ئەم شێوازە نوێیەی توێژینەوە ئێستا لە هەموو جیهاندا کاری پێدەکرێت. هەرچەندە مەبەستی ئەم توێژینەوەیە بۆ ئەوەبوو ئەندامانی ئێف بی ئای زیاتر مەشق بکەن و بەکاریبهێنن و شارەزاتربن، بەڵام دەکرێت لە هەر پەیوەندییەکی تاکەکەسیشدا بەکاربهێنرێت، وەك لە شوێنی کارکردن، لەماڵەوە یان لەهەر شوێنێکی دیکە کە جیاکردنەوەی درۆ لە ڕاستییەکان شتێکی پێویستە. منیش لێرە دەمەوێت ئەم توێژینەوەیەت پێشکەش بکەم، بەمشێوەیە تۆش بەڕاستی و دروستی ئامادەدەبیت بۆ تێگەشتن لێی، چونکە لە بەشەکانی پێشتردا هەندێك شتی گرنگ فێربوویت کە ئێستا یارمەتیدەرت دەبن.

ڕۆڵی هاوکێشەی ئاسودەیی/نائاسودەیی لە ئاشکراکردنی درۆدا

ئەو کەسانەی کە درۆدەکەن یان تاوانبارن و لەناخیاندا درۆیەکیان هەڵگرتووە، زۆر ئەستەمە ئاسودەبن، هەروەها دەکرێت فشار و نارەحەتییەکەیان بەئاسانی هەستی پێبکرێت. کاتێك هەوڵدەدەن تاوانباریی یان درۆکانیان بشارنەوە و وەڵامی ساختە دابرێژن، توشی ئاستەنگ و نارەحەتییەکی زۆر دەبنەوە. کاتێك کەسێك لەکاتی قسەکردندا زۆر ئاسودەیە، ئەو کاتە کارەکە ئاسانتر دەبێت و هەر ڕەفتارێکی نائاسودەیی کە پەیوەندی بە درۆکردنەوە هەبێت، بەئاسانی هەستی پێدەکرێت. ئامانجی تۆ ئەوەیە کەشێکی ئاسودە لە سەرەتای گفتوگۆکەدا

بڕەخسێنیت، چونکە ئەمە یارمەتیدەرت دەبێت کە کاتێك کەسەکە هەست بە ترس یان نائاسودەیی بکات، دەستبەجێ هەستی پێبکەیت.

ڕوونکردنەوەی ئاماژەکانی تایبەت بە ئاسودەیی

ئاسودەیی لەگەڵ خێزان و هاوڕێکاندا شتێکی بەرچاوە. کاتێك کەسێك بە ئامادەبوونی ئێمە دڵخۆشە، ئێمە هەستی پێدەکەین. کاتێك ئەو کەسانەی لەسەر مێزەکان دادەنیشن و ئاسودەن، ئەو کەرەستانە لادەبەن کە لەنێوانیاندایە، بەم شێوەیەش هیچ بەربەستێك لەنێوانیاندا نامێنێت و بەباشی یەکتر دەبینن. ئەم جۆرە کەسانە وردە وردە لە یەکتر نزیکدەبنەوە و چیتر پێویست ناکات بە دەنگی بەرز قسە بکەن. ئەو کەسانەی کە ئاسودەن زیاتر جەستەیان بەڕووی بەرانبەرەکەیاندا دەکەنەوە، هەروەها بەشێکی زیاتر لە قەد و بەشی ناوەوەی باڵیان بەڕووی بەرانبەرەکەیاندا دەکەنەوە و دەیخەنەڕوو. لەکاتی ئامادەبوونی کەسێکی نەناسراودا، ئاسودەیی بەئاسانی بەدەستنایەت، بەتایبەت لەکاتی بارودۆخێکی پڕ لە پەستاندا، وەك چاوپێککەوتنێکی فەرمی یان گەواهیدان لە دادگاکاندا، لەبەرئەوە زۆر گرنگە هەر لەسەرەتاوە کەشێکی ئارام بۆ ئەو کەسە بڕەخسێنیت کە گفتوگۆی لەگەڵدا دەکەیت.

ئێمە کاتێك دڵخۆشین، پێویستە ڕەفتارەکانمان هاوشێوەی گوفتارمان بێت. ڕاددەی هەناسەدان و جۆری ئاواز و تۆنی دەنگ و هەڵسوکەوتی دوو کەس، کاتێك ئاسودەن لەیەك دەچن. بیهێنە پێش چاوت کاتێك دوو خۆشەویست بەرانبەر یەکتری دانیشتوون، کاتێك یەکێکیان خۆی بەڕووی ئەویتردا لار دەکاتەوە، ئەویش بەهەمان شێوە خۆی بۆ لار دەکاتەوە. کاتێك کەسێك وەستاوە و قسەمان بۆدەکات، ئەگەر خۆی بخات بەلادا و دەستی لە باخەڵیدا بێت و قاچەکانی لێکئاڵاندبێت، زۆربەی کاتەکان ئێمەش هەمان ڕەفتار دەکەینەوە (سەرنجی دیمەنی ۸۷ بدە). بە دووبارەبوونەوەی هەمان ڕەفتاری بەرانبەر، ئێمە بەشێوەیەکی خۆڕسکانە دەڵێین: "من لەگەڵ تۆدا ئاسودەم." لەکاتی چاوپێکەوتن یان هەر بارودۆخێکی دیکەدا کە بابەتێکی ناخۆش باسدەکرێت، ئەگەر تەبایی هەبێت، تۆن و شێوەی قسەکردنی هەردوولا هاوشێوەی یەکترین. ئەگەر لەکاتی گفتوگۆیەك یان چاوپێککەوتنێکدا هێور و لەسەرخۆبوویت، بەڵام کەسی بەرانبەر بەردەوام تەماشای کاژێرەکەی کرد یان بەشێوازێك دانیشت کە جوڵەی کەم بێت، ئەوە ئاماژەیە بەوەی کەسەکە ئاسودە نییە. کەسی ئاسایی و نەشارەزا هەست بەمانە ناکات، بەڵام کەسانی

ڕاهێنراو و شارەزا بەباشی لە حاڵی کەسەکە تێدەگەن و دەزانن ئاسودە نییە. بەهەمان شێوە ئەگەر کەسەکە زۆر بەدوای پچڕانی بابەتەکەوە بوو یان زۆر باسی کۆتایهێنان بە گفتوگۆکەی کرد، ئەوە ئاماژەیە بە نائاسودەیی. ئەو کەسانەی کە ڕاستییەکان دەڵێن، بەڕوونی ئاماژەکانی ئاسودەییان تێدا بەدیدەکرێت. هیچ فشارێکیان لەسەر نییە تاوەکو شت بشارنەوە، هەروەها تاوانباریش نین تاوەکو نائاسودەبن. لەبەرئەوە پێویستە بەدوای ئاماژەکانی نائاسودەییدا بگەڕێیت (کەی و لە چی بارودۆخێکدا دەردەکەون) بۆ ئەوەی بتوانیت هەڵسەنگاندنێکی تەواو بۆ درۆکان بکەیت.



ئاماژەکانی نائاسودەیی

کاتێك حەز بەو شتانە ناکەین کە لەچواردەورماندا دەگوزەرێن، یان کاتێك حەزمان لە شتێك نییە ببینین یان ببیستین، یان کاتێك ناچاردەکرێن باسی شتێك بکەین کە پێمان خۆشە بە شاراوەیی بمێنێتەوە، لەم کاتانەدا نائاسودەییی خۆمان پیشاندەدەین. سەرەتا لەڕووی دەروونییەوە نائاسودەیی دەردەبڕین، ئەمیش بەهۆی وروژانی مێشکەوە. ڕێژەی لێدانی دڵ خێراتر دەبێت، موی لەشمان ڕەق دەبێت، ئارەقی زیاتر دەکەین، هەروەها خێراتر هەناسە دەدەین. لەسەروو پەرچەکردارە دەروونییەکانیشەوە، کە کۆمەڵێك پەرچەکرداری خۆڕسکن و پێویستییان بە بیرکردنەوە نییە، جەستەمان بەشێوەی نازارەکیش نائاسودەییەکەی دەردەبڕێت. کاتێك ئێمەی مرۆڤ نیگەرانین، ترساوین، یان نائاسودەین، جەستەمان زیاتر

دەجوڵێنین بۆ ئەوەی بەربەست دروستبکەین یان خۆمان دووربخەینەوە، پێیەکانمان دەلەرزێنین، سمتمان توند دەکەین (خۆمان جیڕ دەکەینەوە)، یان یاری بە پەنجەکانمان دەکەین. ئێمە هەموومان ئەم جۆرە ڕەفتارانەمان لە کەسانی دیکەدا بەرچاوکەوتووە، جا لەکاتی چاوپێکەوتنی کاردا بوبێت، لەکاتی ژواندا بووبێت، یان لەسەر کار پرسیارمان لەبارەی بابەتێکی گرنگەوە لێکرابێت. لەبیرت بێت ئەم ڕەفتارانە بەشێوەیەکی خۆڕسک دەلالەت لە درۆکردن ناکات، بەڵام ئەوە دەردەخەن کە کەسەکە لەو بارودۆخەدا بە هەر هۆکارێك بێت نائاسودەیە. ئەگەر هەوڵتدا بەدوای ئاماژە و نیشانەکانی نائاسودەییدا بگەڕێیت، باشترین کات ئەوەیە هیچ شتێك لەنێوان تۆ و ئەو کەسەدا نەبێت کە چاودێری دەکەیت یان چاوپێککەوتنی لەگەڵ دەکەیت وەك: مێز، کورسی، کەلوپەلی دیکەی ناوماڵ، چونکە وەك ئاماژەمان پێدا بەشەکانی خوارەوە (قاچ و پێیەکان) زۆر ڕاستگۆن. لەبەرئەوە ئەگەر کورسی یان مێز هەبوو، هەوڵبدە لاییەیت بۆ ئەوەی لە نێوانتاندا نەمێنێت. لەبەرئەوەی ئەم شتەی نێوانتان بەربەست بۆ ڕێژەیەکی زۆر (نزیکەی ٨٠٪) لە ڕەفتارە ڕاستگۆکان دروستدەکات کە پێویستە سەرنجیان بدرێت. لەڕاستیدا پێویستە چاو بۆ ئەو درۆزنانە بگێڕیت کە لەکاتی قسەکردندا کەرەستەکان بەکاردەهێنن وەك: (پشتی، پەرداخ، یان کورسی) بۆ ئەوەی بەربەستێك لەنێوان تۆ و خۆیاندا دروست بکەن (تەماشای خشتەی ژمارە ٥٧ بکە). بەکارهێنانی ئەم کەرەستانە ئاماژەیە بەوەی کەسەکە دەیەوێت دوور بگرێت، جودابێتەوە، یان شتێك بشارێتەوە، چونکە کەمتر کەسەکە بەڕووتدا کراوە دەبێت، ئەمەش پەیوەستە بە نائاسودەیی و تەنانەت فێڵکردنیشەوە.

خشتەی ژمارە ٥٧: دروستکردنی دیوارێك
ساڵانێك لەمەوپێش لە ئەرکەکەمدا لە ئێف بی ئای، لەگەڵ یەکێك لە هاورێکانم چاوپێککەوتنمان لەگەڵ کەسێکدا ئەنجامدا. لەکاتی چاوپێککەوتنەکەدا پیاوێکی زۆر نائاسودە و ناڕاستگۆ بەشێوەیەکی زۆر هێواش و لەسەرخۆ بەربەستێکی لەبەردەم خۆیدا دروستکرد ئەمیش بە بەکارهێنانی قوتویەکی ساردی و کیسەیەکی پێنووسەکانی و هەندێك بەڵگەنامە و شتی دیکە. لە کۆتایشدا جانتایەکی خستە نێوان خۆی و ئێمەوە کە چاوپێککەوتنمان لەگەڵیدا دەکرد. دروستکردنی ئەم بەربەستە ئەوەندە هێواش بوو کە ئێمە هەستمان پێنەکرد هەتاوەکو دواتر شریتەکەیمان لێدایەوە و تەماشای ڤیدیۆکەیمان کردەوە. ئەم ڕەفتارە بۆ ئەوەبوو کە خۆی ئاسودە بکات و بەربەستێك دروستبکات و خۆی لەپشتیەوە بشارێتەوە. بەم جۆرەش زیاتر لە ئێمە دوورکەوتەوە. ئێمە بەڕوونی تێگەشتین و هەندێك زانیاریمان دەستکەوت، هەروەها بەڕێژەیەکی زۆریش دەرکەوت کەسەکە درۆی دەکرد لەگەڵماندا.

کاتێك لەگەڵ کەسانی دەوروبەرماندا نائاسودەین، هەوڵدەدەین خۆمان دووربخەینەوە لێیان. ئەمە بەتایبەت لەو کاتانەدا بەدیدەکرێت کە کەسەکە بیەوێت فریومان بدات. لەم کاتەدا هەوڵدەدەین خۆمان بەدووربگرین لە کەسەکە. تەنانەت کاتێك لە تەنیشت یەکتر دانیشتووین، خۆمان لاردەکەینەوە و خۆمان لەو کەسانە دووردەخەینەوە کە هەست بە نائاسودەیی دەکەین لەگەڵیاندا، ئەمیش یان قەدمان دەسوڕێنین یان پێیەکانمان. ئەم ڕەفتارانە لەکاتێکدا دەردەکەون کە بابەتێکی ناخۆش باسبکرێت، یان دوو لایەن پەیوەندییان باش نەبێت. ئاماژەکانی دیکەی نائاسودەیی لەو کەسانەدا بەدیدەکرێت کە لەکاتی گفتوگۆدا توشی ناڕەحەتی و فشار دەبنەوە لەوانەش: سڕینی لایەکانی تەوێڵ (کۆتایی برۆکان)، دەموچاو گرژکردن، دەستهێنان بە ملدا، یان دەستهێنان بە پشتی سەردا. دەکرێت خەڵکی بەهۆی ئەم شتانەوە بێزاریی خۆیان بۆ بەرانبەرەکەیان دەرببڕن: سوڕانی چاویان بەشێوەیەکی ناشرین، یان تەکاندن و خۆسەرقاڵکردن بە جلوبەرگەکەیانەوە، یان قسەکردن بۆ بەرانبەر بەشێوەیەکی ناشرین و بەکەم سەیرکردنی وەك: وەڵامدانەوە بەشێوەیەکی کورت، دژایەتیکردن، گاڵتەپێکردن، یان پیشاندانی هەندێك ڕەفتاری بچووك کە مانای ناشرینی هەیە، وەك پەنجەڕاکێشن بۆ بەرانبەرەکەیان.

بیهێنە پێش چاوت کاتێك مێردمنداڵێکی چەپەڵی ئاژاوەچی فانیلەیەکی تازەی گرانبەهای لەبەردایە، دایکیشی گومانی لێدەکات کە لە دووکانێك دزیبێتی و لێپرسینەوەی لەگەڵدا دەکات، لەم کاتەدا هەموو ئەو ڕەفتارانە لەو کوڕەدا بەدیدەکەیت کە کەسێکی نائاسودە دەیخاتەڕوو. کەسانی درۆزن کاتێك قسەیەکی ناڕاست دەکەن، بەدەگمەن دەستتلێدەدەن و ناهێڵن بەرکەوتەی جەستەیی ڕووبدات. ئەم شتەم زیاتر لەو کەسانەدا بەدیکردووە کە زانیاری لەبارەی ڕووداوێکەوە دەگەیەنن بە پۆلیس، بەڵام لەکاتی گەیاندنی زانیارییەکاندا درۆ دەکەن بۆ ئەوەی پارە وەربگرن. دەستلێدان و بەرکەوتن لەلایەن ئەو کەسانەوە بەکاردەهێنرێت کە ڕاستگۆن و ڕاستییەکان دەڵێن بۆ ئەوەی مەبەستەکەیان بگەیەنن، بەڵام ئەو کەسانەی کە درۆدەکەن هەوڵدەدەن خۆیان دووربگرن بۆ ئەوەی ئەو نیگەرانیی و نائاسودەییە کەمبکەنەوە کە هەستی پێدەکەن. کاتێك سەرنجی ڕووخسار دەدەیت بۆ ئەوەی ئاماژەکانی ئاسودەیی و نائاسودەیی بدۆزیتەوە، چاو بۆ ڕەفتارە بچووك و وردەکان بگێڕە، وەك دیمەنی ئاسودەیی لە ڕووخساری کەسەکەدا، یان دانجیڕکردنەوە. هەروەها سەرنجی دەمی کەسەکە بدە بزانە بەهۆی نائاسودەییەوە دەلەرزێت. هەر شێواز و ڕەفتارێك کە لە ڕووخساردا دەردەکەوێت و بۆ ماوەیەکی زۆر دەمێنێتەوە ئاسایی نییە. ئیتر ئەگەر زەردەخەنەبێت، ناوچاو مۆنکردن بێت، یان شۆکبوون بێت. ئەم ڕەفتارانە لەکاتی چاوپێککەوتن یان هەر گفتوگۆیەکی دیکەدا دەبێتە هۆی ئەوەی کاریگەری بکاتە سەر بۆچوونی بەرانبەرەکەت و گومان لە ڕاستیی و دروستیی بابەتەکە بکات. زۆرجار کە خەڵکی شتێکی هەڵە دەکەن یان درۆدەکەن، زەردەخەنەیەك دەکەن کە زۆر درێژە دەکێشێت. ئەم زەردەخەنەیە لەبری ئەوەی ئاماژەبێت بۆ ئاسودەیی، لەڕاستیدا ئاماژەیە بۆ نائاسودەییی کەسەکە.

کاتێك ئێمە حەزمان لە شتێك نییە و گوێمان لێی دەبێت، بۆ نموونە پرسیارێك یان وەڵامێك، زۆرجار چاوەکانمان دادەخەین وەك ئەوەی بەربەستێك بۆ ئەو شتە دروست بکەین کە گوێمان لێبووە. ئەم بەربەست دروستکردن و چاوداخستنە بەشێوەیەکی خۆڕسك ڕوودەدەن، بەتایبەت لەکاتی چاوپێککەوتنێکی فەرمیدا، هەروەها ئەم ڕەفتارانە پەیوەستن بە بابەتێکی دیاریکراوەوە. ئاگادار بە چاوتروکاندن لەو کاتانەدا بەدیدەکرێت کە بابەتێك دەبێتە هۆی دروستبوونی فشاری دەروونی لەسەر کەسەکە.

هەموو ئەم شێوازانەی چاو بەڵگەگەلێکی بەهێزن کە پێماندەڵێن چۆن زانیارییەکان

بەدەستدەهێنرێن یان کەسی گوێگر کام پرسیارانەی بەدڵ نییە، بەڵام مەرج نییە ئەم ڕەفتارانە ڕاستەوخۆ ئاماژەبن بە فێڵ و درۆوە. لەبیرت بێت کەسە دڕندە و شەڕانگێزەکان و درۆزنەکان بە بەراورد بە کەسانی ئاسایی زیاتر چاویان بەکاردەهێنن و چاودەبڕنە چاوی بەرانبەر. توێژینەوەکان بەڕوونی ئەوەیان خستووەتەڕوو کە کەسە سەربەکێشەکان (بۆ نموونە کەسانێك کە نەخۆشی دەروونییان هەیە، ساختەچییەکان، درۆزنەکان) لەکاتی فرتوفێڵدا زیاتر چاو دەبڕنە چاوی کەسانی دیکە. ئەمەش بۆیە دەکەن، چونکە بە بۆچوونی خۆیان بەو شێوازە ڕاستگۆ دەردەکەون لە چاوی کەسانی دیکەدا، بێئاگان لەوەی بەهەڵەداچوون. تێبینی جوڵەی سەری ئەو کەسە بکە کە لەگەڵیدا قسەدەکەیت. ئەگەر سەری دەستیکرد بە جوڵە و سەری لەگەڵ قسەکانیدا لەقاند، ئەوە مانای وایە کەسەکە ڕاستییەکان دەڵێت، بەڵام ئەگەر لەقاندن و جوڵاندنی سەری لەدوای قسەکەی دەرکەوت یان کەمێك دواکەوت، مانای وایە کەسەکە قسەیەکی هەڵبەستووە و درۆدەکات. هەرچەندە دەکرێت ئەمە زۆر وردبێت، بەڵام جوڵاندنی سەر ئەوە پشتڕاستدەکاتەوە کە گوتراوە. سەرەڕای ئەمەش، جوڵەی سەر دەبێت هاوتای قسە و ڕەفتارەکانی دیکەبێت. ئەگەر جوڵەی سەر هاوتای قسەکان نەبوو یان پێچەوانەی قسەکان بوو، ئەوە ڕەنگە ئاماژەبێت بە درۆکردن. بۆ نموونە، کەسێك دەڵێت: "من ئەوەم نەکرد،" بەڵام بە کەمی سەری دەجوڵێنێت. ئەمە مانای وایە ڕاست ناکات.

لەکاتی نائاسودەییدا بەشی لیمبیك لە مێشکدا کۆنترۆڵ دەگرێتە دەست، هەروەها ڕووخساری کەسەکە یان سوور دەبێتەوە یان ڕەنگی بەشێوەیەکی دیکە دەگۆڕێت. لەکاتی گفتوگۆیەکی ناخۆشدا، ڕەنگە ببینیت خەڵکی زیاتر ئارەق دەکەن یان خێراتر هەناسە دەدەن: سەرنج بدە کەسەکە هەوڵدەدات ئارەقەکەی بسڕێت یاخود کۆنترۆڵی هەناسەی بکات بۆ ئەوەی خۆی هێور بکاتەوە. هەر لەرزینێکی جەستە، ئیتر هی دەست بێت، پەنجە بێت، یاخود لێوبێت، یان هەر هەوڵدانێك بۆ شاردنەوەی دەستەکان یاخود لێوەکان (نوقاندنی لێوەکان پێکەوە بۆ ئەوەی دیارنەمێنن)، دەکرێت ئاماژەبێت بۆ نائاسودەیی یاخود فێڵکردن و فریودان. لەکاتێکدا کەسێك دەیەوێت قسەیەکی فریودەر بکات، دەنگی دەگۆڕێت، تف قوتدانی قورس دەبێت، چونکە قوڕگی بەهۆی فشارەوە وشکبووەتەوە، لەبەرئەوە چاو بۆ ئەو حاڵەتە (تف قوتدانی قورس) بگێڕە. هەروەها بەدوای ئەم تف قوتدانەدا قوڕگی کەسەکە هەستی پێدەکرێت دەچێتە سەرەوە و دێتەوە خوارەوە، زۆرجاریش کەسەکە دوای ئەمە قوڕگی پاکدەکاتەوە (ئحم

دەكات). هەموو ئەمانە ئاماژەن بە نائاسودەیی. لەبیرت بێت ئەم ڕەفتارانە ئاماژەن بە فشار و پەستان نەوەك فریودان. من خەڵكی زۆر ڕاستگۆم بینیوە لە دادگادا گەواهییان داوە و هەموو ئەم ڕەفتارانەیان تێدا دەركەوتووە. هۆكارەكەشی ئەوەبووە كە لەژێر پەستاندابوون، نەوەك ئەوەی درۆبكەن. تەنانەت دوای ئەو هەموو ساڵەش، ئێستەش من كە لە دادگادا گەواهی دەدەم، هەست بە نیگەرانی دەكەم، لەبەرئەوە پێویستە پەشۆكاویی و فشار بەپێی بارودۆخەكە لێك بدرێتەوە.

نائاسودەیی و هێوركەرەوەكان

لە چاوپێككەوتنەكانم لەكاتی كاركردنم لەگەڵ ئێف بی ئایدا، بەدوای ڕەفتارە هێوركەرەوەكاندا دەگەڕام بۆ ئەوەی یارمەتیم بدات و ڕێنوێنیم بكات بزانم لەكاتی چاوپێككەوتنەكەدا چ شتێك پەستان بۆ كەسی چاوپێكەوتوو دروست دەكات. هەرچەندە ڕەفتارە هێوركەرەوەكان بەتەنها بەڵگەی تەواو و سەلمێنەری درۆ نین (لەبەرئەوەی كاتێك كەسانی بێتاوانیش نیگەران دەبن، ئەو ڕەفتارانەیان تێدا بەدیدەكرێت)، بەڵام بەشێكی دیكەی مەتەڵەكە وەڵامدەداتەوە و ڕێگەمان بۆ خۆشدەكات بۆ ئەوەی بزانین كەسەكە چۆن بیردەكاتەوە و هەستی چۆنە. ئەم لیستەی خوارەوە ١٠ شتن كە كاتێك بمەوێت ڕەفتارە هێوركەرەوەكان بخوێنمەوە، ئەنجامیاندەدەم و لەبیریان ناكەم. ڕەنگە تۆش لەكاتی چاوپێككەوتن یان گفتوگۆكاندا پێویست بكات هەمان ستراتیژی بەكاربهێنیت، ئیتر ئەم گفتوگۆیە شتێكی فەرمی بێت، یان گفتوگۆیەك بێت لەگەڵ ئەندامانی خێزاندا، یان ڕەفتاركردنبێت لەگەڵ هاوبەشە بازرگانیەكەت.

١- با دیمەنی پێشچاوت ڕوون بێت. كاتێك چاوپێككەوتن ئەنجامدەدەم یان لەگەڵ خەڵكیدا گفتوگۆدەكەم، نامەوێت هیچ شتێك بكەوێتە نێوانمان و بەربەست دروستبكات و نەهێڵێت بەرانبەرەكەم بەباشی ببینم، چونكە نامەوێت هیچ ڕەفتارێكی هێوركەرەوە لەدەست بدەم و نەیبینم. ئەگەر كەسێك بۆ نموونە: بەهۆی سڕینی دەستەكانی بە ڕانیدا، خۆی هێوركردەوە، دەمەوێت ببینم. ئەمە لەكاتێكدا مێزێك لە بەردەمیدا بێت كارێكی قورس دەبێت ببینم. پێویستە كەسانی خاوەن پیشە و دامەزراوەكان ئاگاداری ئەوەبن كە باشترین ڕێگا ئەوەیە كە لە شوێنێكی كراوەدا چاوپێككەوتنەكان ئەنجام بدەن. هەروەها هیچ شتێك نەبێتە بەربەست لە بینینی بەریژێرەكە (ئەو كەسەی چاوپێكەوتنی لەگەڵ دەكرێت)، بەم شێوەیەش بەتەواوی كەسەكە دەبینیت و ئاگاداری هەموو ڕەفتارەكانی دەبیت.

٢- چاوەڕێی هەندێك ڕەفتاری هێورکەرەوە بکە. شتێکی ئاساییە لە ژیانی ڕۆژانەدا ڕێژەیەکی دیاریکراو لە ڕەفتارە هێورکەرەوەکان دەرکەون، خەڵکی ئەمە دەکەن بۆ ئەوەی خۆیان هێور بکەنەوە. کاتێك کچەکەم گەنج بوو، لەکاتی خەوتندا دەستی دەهێنا بە قژیدا و یاری پێدەکرد و تاڵەکانی دەئاڵاند لە پەنجەی بۆ ئەوەی لێ بکەوێت. بۆیە چاوەڕی ئەوە دەکەم خەڵکی کەم تا زۆر ئەم ڕەفتارانە بۆ هێورکردنەوەی خۆیان بەکاربهێنن.

٣- لە سەرەتادا چاوەڕێی نیگەرانی بکە. لە سەرەتای چاوپێککەوتن یان گفتوگۆیەکی گرنگدا، نیگەرانی شتێکی ئاساییە، بەتایبەت کاتێك بارودۆخی چاوپێککەوتن و کۆبوونەوەکە پڕ فشار بێت. بۆ وێنا، کاتێك باوکێك پرسیار لە کوڕەکەی دەکات دەربارەی ئەرکی ماڵەوەی هێندەی ئەوە پەستان دروستناکات کاتێك پرسیاری لێبکات بۆچی بەهۆی بێئەدەبییەوە لە قوتابخانە دەرکراوە.

٤- کارێك بکە ئەو کەسەی کە قسەی لەگەڵ دەکەیت سەرەتا هێور و ئارام بێت. ئەو کەسانەی کە بەشداری چاوپێککەوتن، کۆبونەوە گرنگەکان، یان گفتوگۆیەکی گرنگ دەکەن، پێویستە زیاتر هێور و ئارام بن. لەڕاستیدا کەسی زیرەك ئەوەیە کاتێك چاوپێککەوتنەکە دەکات، پێش ئەوەی دەست بکات بە پرسیار و بابەتی فشار دروستکەر، کات بدات بە چاوپێککەوتووەکە بۆ ئەوەی خۆی هێوربکاتەوە.

٥- بناغەیەك دابنێ. کاتێك کەسێك ڕەفتارەکانی جێگیر و ئاساییێن، ئەو کەسەی کە چاوپێکەوتنەکە ئەنجامدەدات دەتوانێت ئەم ڕەفتارەی بکات بە بناغە و هەر شتێکی نوێ ڕوویدات لێکدانەوەی بۆ بکات.

٦-چاو بۆ زیادبوونی ڕێژەی بەکارهێنانی ڕەفتارە هێورکەرەوەکان بگێڕە. کاتێك چاوپێکەوتن یان گفتوگۆکە بەردەوام دەبێت، پێویستە چاو بۆ ڕەفتارە هێورکەرەوەکان یان زیادبوونی ڕێژەکەیان بگێڕیت. بەتایبەت کاتێك لە وەڵامی پرسیارێکی دیاریکراو یان زانیارییەکدا دەردەکەون. ئەم زیادبوونە لە ڕەفتاری کەسەکەدا بەڵگەیە لەسەر ئەوەی شتێك لەبارەی ئەو پرسیارە یان ئەو زانیارییەوە کەسەکەی توشی ناڕەحەتی کردووە. هەروەها پێویستە ئەم بابەتە زیاتر گرنگی پێبدرێت و سەرنج بخرێتە سەری. زۆر گرنگە بەشێوەیەکی دروست ئەو هۆکارە وروژێنەرە دەستنیشان بکرێت (ئیتر ئەگەر پرسیارە، زانیارییە، یان هەر ڕوداوێکە کە بووە هۆی وروژاندن و نائاسودەیی کەسەکە) کە بووە هۆی دەرکەوتنی ئەو ڕەفتارە

هێورکەرەوە. بەپێچەوانەوە، ئەگەر وانەکەیت، دەکرێت دەرئەنجامێکی هەڵەت دەستبکەوێت یان گفتوگۆکە بە ئاقارێکی هەڵەدا ببەیت. بۆ نموونە، ئەگەر لەکاتی چاوپێککەوتندا کەسی چاوپێککەوتوو لەکاتی پرسیارێکی تایبەتدا وەك ڕەفتارێکی هێورکەرەوە پەنجەی خستە نێو ملیوانی کراسەکەی (بگەڕێرەوە بۆ دیمەنی ١٧)، ئەوە مانای وایە کەسەکە توشی پەستان بووە و ئەم پەستانە وای لە مێشکی کردووە کە پێویستی بە هێورکردنەوە هەبێت و ئەم ڕەفتارە ئەنجام بدات. ئەمە ئاماژەیە بەوەی کە پێویستە ئەو بابەتە بەدواداچوونی بۆ بکرێت. ئەم ڕەفتارە مەرج نییە مانای وابێت کەسەکە درۆ دەکات، بەڵام مانای وایە ئەو بابەتە بووەتە هۆی دروستکردنی فشار لەسەر کەسی چاوپێککەوتوو (ئەو کەسەی چاوپێککەوتنی لەگەڵدا ئەنجامدەدرێت).

٧- پرسیار بکە، بوەستە، دواتر سەرنج بدە. ئەو کەسە سەرکەوتووانەی چاوپێککەوتنەکان ئەنجامدەدەن بەشێوەیەکی بەردەوام و لەسەریەك پرسیار لە بەرانبەرەکەیان ناکەن. ئەگەر ئارام نەبیت و مامەڵەت شیاو نەبێت، زۆر ئەستەم دەبێت بتوانیت فێڵ و درۆکانی کەسی بەرانبەر ئاشکرا بکەیت. پرسیارێك بکە و دواتر چاوەڕێی هەموو پەرچەکردار و وەڵامەکان بکە. کات بە کەسی چاوپێککەوتوو بدە بۆ ئەوەی بیر بکاتەوە و وەڵام بداتەوە. هەروەها پێویستە پرسیارەکانیش بەشێوازێکی ئەوەندە ورد داڕێژرابن کە بتوانیت وەڵامی پێویستت دەستبکەوێت و بەهۆیەوە ڕاست و درۆ لەیەك جیابکەیتەوە. هەتاوەکو پرسیارەکە تایبەتیتربێت، ئەگەری زیاترە ئاماژەکانت دەست بکەوێت. هەتاوەکو باشتریش لە واتای ڕەفتارە خۆرسکەکان تێبگەیت، هەڵسەنگاندنەکانت ڕاستتردەبن. بەداخەوە لە چاوپێککەوتنە یاساییەکاندا، ئەفسەران چەندین دانپێدانانی هەڵەیان دەستدەکەوێت. ئەمیش بەهۆی پرسیاری یەك لەدوای یەك و بەردەوامەوە، کە وادەکات لە کەسەکە توشی فشارێکی زۆر ببێتەوە و ڕەفتارەکانی تێك بچێت. ئێمە دەزانین کەسە بێتاوانەکان دان بە تاواندا دەنێن تەنها بۆ ئەوەی لەو چاوپێککەوتنە پڕ فشارە ڕزگاریان بێت. ئەمە بەهەمان شێوە بۆ کوڕ، کچ، خێزان، هاوڕێ، فەرمانبەر ڕاستە، بەتایبەت کاتێك کەسێکی زۆر بەپەرۆش پرسیارگەلێکی زۆری لێدەکات.

٨- زۆر قسەکردن مانای ئەوە نییە کەسەکە ڕاست بکات. یەکێك لەو هەڵانەی کە کەسانی شارەزا و نەشارەزا دەیکەن ئەوەیە کە قسەکردن دەکەن بەپێوەر بۆ ڕاستگۆیی. کاتێك کەسانی چاوپێککەوتوو قسەدەکەن، ئێمە بروایان پێدەکەین، کاتێکیش کەم قسەدەکەن، وای

بۆ دەچین درۆ دەکەن. لەکاتی گفتوگۆکردندا، ئەو کەسانەی کە زانیاری و وردەکارییەکی زۆر دەخەنەروو لەبارەی ڕووداوێکەوە، وا دەردەکەون کە ڕاستییەکان دەڵێن، بەڵام دەکرێن نواندن بکەن و درۆیان هەڵبەستبێت بەو هیوایەی ڕاستییەکان بشێوێنن یاخود گفتوگۆکە بە ئاڕاستەیەکی دیکەدا ببەن. ڕاستیی پەیوەندی بە ڕێژەی قسەکردنەوە نییە، بەڵکوو پەیوەندی بە ڕاست و دروستیی قسەی کەسەکەوە هەیە (تەماشای خشتەی ژمارە ٥٨ بکە).

خشتەی ژمارە ٥٨: هەمووی درۆیە
لەبیرمە جارێك لە کەیسێکدا چاوپێك کەوتنم لەگەڵ خانمێك دەکرد لە ماکۆن ــ جۆرجیا. بۆ ماوەی سێ ڕۆژ ئەم خانمە پەڕە لەدوای پەڕە زانیاری پێدەداین. لەڕاستیدا کاتێك چاوپێککەوتنەکە تەواوبوو هەستمکرد شتێکمان دەستکەوتووە، تا ئەو کاتەی دەسمانکرد بە لێکۆڵینەوە و بەدواداچوون بۆ قسەکانی. بۆ ماوەی زیاتر لە ساڵێك بەدواداچونمان بۆ قسەکانی کرد (لە ئەمریکا و ئەوروپاش)، بەڵام لەکۆتاییدا، دوای سەرفکردنی سامان و وزەیەکی زۆر، بۆمان دەرکەوت هەموو ئەوەی ئەو ژنە پێیگوتین درۆ بوو. پەڕە لەدوای پەڕە درۆی قایلکەری پێگوتین. تەنانەت هاوسەرە بێتاوانەکەشی تاوانباردەکرد. ئەگەر بمزانیبایە هاوکاریکردن یەکسان نییە بە ڕاستگۆیی، هەروەها ئەگەر زیاتر لێی وردبوومایەتەوە، دەکرا ئەو برە زۆرە پارە و وزەمان بۆ بگەڕایەتەوە. ئەو زانیارییانەی ئەو ژنە پێیدەداین زۆر قایلکەر دیاربوون، بەڵام هەمووی درۆ و دەلەسە بوو. لەبەرئەوە ئەوە بزانە کۆمەڵێك کەس خۆیان زۆر قسەدەکەن، پێویستە ئاگاداری ئەم فێڵە بیت.

٩- پەستان دروست دەبێت و نامێنێت. لەسەر بنەمای چەندین ساڵ توێژینەوە و بەدواداچوون بۆ ڕەفتاری ئەو کەسانەی کە چاوپێککەوتنیان لەگەڵدا ئەنجامدەدرێت، گەشتمە ئەو دەرئەنجامەی کە کاتێك کەسێك تاوانبارە، دوو شێوازی ڕوون بەدوای یەکدا دەنوێنێت. بۆ نموونە کاتێك لە کەسێك دەپرسیت، " ئایا هیچ کاتێك چوویتەتە نێو ماڵەکەی بەڕێز جۆنەوە؟" یەکەم ڕەفتارە کە دەردەکەوێت پەرچەکردارێکە بەرانبەر بەو فشارەی کە لەکاتی گوێلێبوون لەو پرسیارە هەستی پێدەکات و کەسەکە بەشێوەیەکی خۆڕسکانە کەمێك خۆی دووردەخاتەوە لە پشکنەرەکە، ئەمیش بە کشانەوەی پێیەکانی بۆ دواوە (پێی لە پشکنەرەکە دووردەخاتەوە)، هەروەها دەکرێت خۆی بخات بە لادا یان شەویلگە و لێوەکانی توند بکات. هەروەها دووەم ڕەفتار کە بەدوایدا دێت بریتییە لە ڕەفتارە هێورکەرەوەکان. ئەم ڕەفتارانەی

کە کەسەکە بۆ خۆهێورکردنەوە بەکاری دەهێنێت، دەستدانی بێت لە ملی، یاخود لوت خوراندن، یان دەستهێنانبێت بە ملیدا.

۱۰- **هۆکاری پەستانەکە جودا بکەرەوە.** دوو ڕەفتاری یەك لەدوای یەك (ئاماژەکانی پەستان و ڕەفتارە هێورکەرەوەکان) زۆرجار بەشێوەیەکی هەڵە بەستراوەتەوە بە درۆ و فێڵکردنەوە. ئەمە جێگەی داخە، چونکە پێویستە ئەو ڕەفتارانە بەسادەیی ڕوون بکرێنەوە لەبەرئەوەی مەرج نییە هەمووکات مانای درۆکردن بن. گومانی تێدا نییە کاتێك کەسێك درۆدەکات ئەم ڕەفتارانە دەنوێنێت، بەڵام ئەو کەسانەشی نیگەرانن بەهەمان شێوە ئەم ڕەفتارانەیان تێدا بەدیدەکرێت. گوێم لێبووە گوتویانە " ئەو کەسەی کە قسەدەکات و دەست لە لوتی دەدات ئەوە درۆ دەکات." ئەوە ڕاستە کاتێك کەسێك درۆدەکات لەکاتی قسەکردندا دەست لە لوتی دەدات، بەڵام ئەو کەسانەشی کە ڕاستگۆن بەڵام لەژێر پەستاندان هەمان شت دەکەن. دەستدان لە لوت ڕەفتارێکە هێورت دەکاتەوە یاخود گرژیی ناوەکی ناهێڵێت. تەنانەت کاتێك کەسێکی خانەنشینکراوی ئێف بی ئای بەخێرایی لێدەخورێت و ئەفسەری هاتوچۆ دەیوەستێنێت، هەمان ڕەفتار دەکات و دەست لە لوتی دەدات. لێرەدا من مەبەستم ئەوەیە کاتێك هەڵسەنگاندن بۆ کەسەکە دەکەیت و درۆکەی دەخەملێنیت، هیچ پەلە مەکە. ئەگەر کەسێك دەبینیت لەکاتی درۆکردندا وادەکات، سەدانی دیکە دەبینیت کە وەك خوویەك ئەو ڕەفتارە ئەنجامدەدەن.

چەند ڕەفتارێکی تایبەت کە پێویستە لە ئاشکراکردنی درۆدا ڕەچاوبکرێت

کەمیی دووپاتکردنەوە لە جوڵەی دەستەکاندا

کەمی جوڵەی دەستەکان و کەمی دووپاتکردنەوە ئاماژەیە بە درۆکردن، بەڵام کێشەکە ئەوەیە هیچ پێوەرێك نییە بۆ ئەمە، بەتایبەتی لە شوێنە گشتییەکاندا. سەرەڕای ئەوەش، پێویستە تێبینی بکەیت و بزانیت کەی و لەکوێدا دەردەکەون، بەتایبەتی دوای ئەوەی باسی بابەتێکی گرنگ دەکرێت. هەر گۆڕانکارییەکی لەپڕ پەرچەکردارە بەرانبەر چالاکیی مێشك. کاتێك دەستەکان لە جوڵە و چالاکییەوە دەچنە قۆناغی وەستاویی، دەبێت هۆکارێك هەبێت، ئەمیش بەهۆی خەمبارییەوە بێت یاخود درۆکردن. لە ئەزموونی کارکردن و چاوپێکەوتنەکانمدا، بۆم دەرکەوتووە کەسە درۆزنەکان هەوڵدەدەن کەمتر دەستەکانیان پێکەوە بلکێنن، بەشێوازێك کە تەنها نوکی پەنجەکانیان بەریەك بکەوێت و ناولەپی دەستیان دوور بێت لە یەکدی (سەرنجی

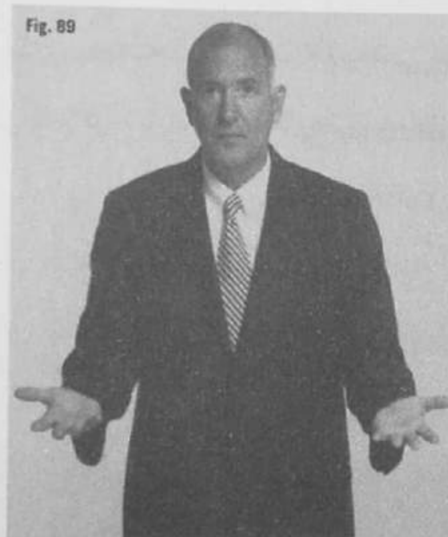
دیمەنی ٤٩ بدە لە لاپەڕەکانی پێشوودا). هەروەها چاو بۆ ئەو کەسانە دەگێڕم کە بە دەستیان دەسکی گورسییەکەیان دەگرن و ناجوڵێن. زۆربەی پشکنەران ئەوەیان بۆ دەرکەوتووە کاتێك سەر، باڵ، مل، هەروەها قاچەکان جێگیرکران و بە کەمی جوڵێنران و دەست و باڵی کەسەکە کورسییەکەی توند گرت، ئەوا ئەم ڕەفتارانە هاوتان لەگەڵ ئەو کەسانەی کە درۆ دەکەن، بەلاّم لەبیرت بێت سەد لە سەد نییە (سەرنجی دیمەنی ٨٨ بدە). ئەوەی جێگەی سەرنجە ئەوەیە کاتێك کەسێك قسەیەك دەکات کە ڕاست نییە، ئەم کەسە نەك بەتەنها دەست لە کەسانی دەوروبەری نادات، بەڵکوو دەست لە شتەکانی بەردەمیشی نادات، وەك مێز و کەرەستەکانی سەر مێزەکەش. هەتا ئێستا نەمبیستووە و نەمبینیووە کەسێك بە دەنگی بەرز بڵێت: "من ئەوەم نەکرد،" هەروەها پێیەکانیشی بکێشێت بە زەویدا. ئەو کەسانەی کە درۆدەکەن کەمتر گەرموگوڕن لە قسەدا و بالاّدەست نین. هەرچەندە بەشی بیرکردنەوە لە مێشکیاندا بڕیاردەدات چی بڵێن بۆ ئەوەی بەرانبەرەکەی بەهەڵەدا ببات، بەلاّم بەشی لیمبیك لە مێشکیاندا (بەشە ڕاستگۆکەی مێشك) گوێڕایەڵی ئەم فێڵە نابێت و ڕەفتارەکان جیاواز دەبێت لەگەڵ قسەکاندا.



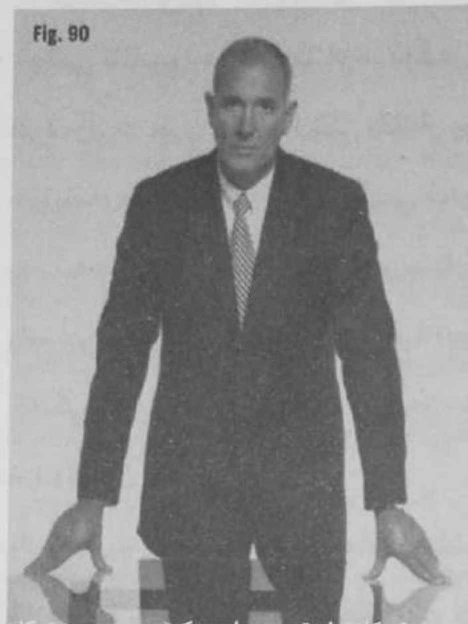
هەستەکانی بەشی لیمبیك زۆر ئەستەمە بتوانین گۆڕانکاری تێدابکەین. بۆ نموونە، هەوڵبدە بەتەواوی بەڕووی کەسێکدا پێ بکەنیت کە خۆشتناوێت. زۆر سەختە ئەم کارە.

کرانەوە و پیشاندانی دەستەکان

ئەم کرانەوەیە بریتییە لەوەی کەسەکە دەستەکانی دەکاتەوە و درێژی دەکات بۆ پێشەوە بەجۆرێك کە ناولەپی دەستی ڕووی لەسەرەوەیە (سەرنجی دیمەنی ٨٩ بدە). ئەو کەسانەی کە پەرستش دەکەن ناولەپی دەستیان ڕوودەکەنە خودا بۆ ئەوەی داوای بەزەیی لێبکەن. بەهەمان شێوە سەربازێکی بەدیلگیراو، کاتێك لەو کەسە نزیکدەبێتەوە کە دەستگیری کردووە، دەستەکانی بەرزدەکاتەوە. ئەم ڕەفتارە لەو کەسانەشدا بەدیدەکرێت کە قسەیەك دەکەن و دەیانەوێت چواردەوریان بڕوایان پێبکەن. لەکاتی گفتوگۆدا، سەرنجی ئەو کەسە بدە کە قسەی لەگەڵدادەکەیت. کاتێك قسەیەك دەکات، سەیری بکە یان دەستەکانی ڕوویان لە سەرەوەیە یان لە خوارەوە.



بەڵام کاتێك کەسێك بە حەماسەوە قسەدەکات و سوورە لەسەر قسەکەی و دەڵێت: "دەبێت تۆ بڕوا بە من بکەیت، من ئەوم نەکوشتووە،"لەم کاتەدا دەبێت دەستەکان ڕوویان لە خوارەوە بێت (سەرنجی دیمەنی ٩٠ بدە). ئەگەر قسەیەك بکرێت و دەستەکان ڕوویان لەسەرەوەبێت، ئەوە کەسەکە داوادەکات بڕوای پێ بکەیت. من زۆر بە گومانم لەم جۆرە ڕەفتارانە. هەرچەندە ئەمە سەد لە سەد نییە، بەڵام کەسێك قسەیەك بکات و دەستەکانی ڕوویان لە سەرەوەبێت، بەدواداچوونی زیاتری بۆ دەکەم. ئەم شێوازەی دەستەکان کە ڕوویان لە سەرەوەیە پێماندەڵێت کەسەکە دەیەوێت بڕوای پێبکەیت. کەسی ڕاستگۆ پێویست ناکات بڵێ بڕوام پێ بکە، قسەکە دەکات و سەرکەوتوو دەبێت.



هەندێك وتەی كۆتایی

وەك لەسەرەتای ئەم بەشەدا باسمكرد، هەموو توێژینەوەكان لەماوەی بیست ساڵی ڕابردوودا ئەنجامدراون ئەوەیان دووپاتكردووەتەوە كە هیچ ڕەفتارێك و هیچ بەشێكی زمانی جەستە بەڕوونی درۆمان بۆ ئاشكرا ناكەن. هەروەك هاوڕێ و توێژەر دكتۆر مارك زوو زوو پێی دەگوتم: "جۆی، بەداخەوە هیچ ئاماژەیەكی تایبەت نییە كە درۆت بۆ ئاشكرا بكات." منیش ئەو ڕاستییە قبوڵ دەكەم. كەواتە ئەگەر ویستت ڕاستییەكان لە درۆ جیابكەیتەوە، باشترین شتانێك پەنای بۆ ببەیت ئەو ڕەفتارانەن كە دەلالەت لە ئاسودەیی و نائاسودەیی دەكەن، هەروەها تەبایی و گونجان لەنێوان گوفتار و ڕەفتاری كەسەكەدا. خاڵێكی دیكە كە پێویستە گرنگی پێ بدەین و پەنای بۆ ببەین، جەختكردنەوە و دڵنیاكردنەوەی قسەكانە. پێویستە بزانین كەسەكە تا چەند بە دڵنیاییەوە قسەدەكات و قسەكانی دوپاتدەكاتەوە. كاتێك كەسێك ئاسودە نییە، جەخت لە قسەكانی ناكاتەوە. هەروەها قسەكانی لەگەڵ ڕەفتارەكانی ناگونجێت، یان درۆدەكات یان بەشێوەیەكی خراپ گفتوگۆ دەكات. دەكرێت نائاسودەیی لە چەندین شتەوە

سەرچاوەبگرێت لەوانەش: ڕقی نێوان ئەو کەسانەی گفتوگۆ دەکەن، ئەو بارودۆخەی گفتوگۆکەی تێدا ئەنجامدەدرێت، یاخود نیگەرانیی لەکاتی بەڕێوەچوونی چاوپێکەوتنەکاندا. هەروەها بەهۆی تاوانبارىی، هەبوونی زانیاری لەسەر تاوانەکە، شاردنەوەی زانیاریی، یاخود بەهۆی درۆکردنەوە کەسەکە توشی نائاسودەیی دەبێتەوە. ئەگەر و هۆکارەکان زۆرن، بەڵام ئەوەی گرنگە ئەوەیە ئێستا تۆ دەزانیت چۆن بەشێوازێکی باشتر پرسیار لە خەڵکی بکەیت، ئاماژەکانی نائاسودەییان بدۆزیتەوە، هەروەها لە گرنگیی ئەو بارودۆخە تێبگەیت کە ڕەفتارەکەی تێدا دەرکەوتووە. تەنها بەهۆی سەرنجدان و پرسیارکردنی زیاتر و دۆزینەوەی بەڵگەی زیاتر دەتوانین لە ڕاستیی و دروستیی قسەکان دڵنیا ببینەوە. هیچ ڕێگایەك نییە بتوانیت بەهۆیەوە ڕێگری لە خەڵکی بکەین درۆمان لەگەڵدا نەکەن، بەڵام بەلانیکەمەوە کاتێك کەسێك بیەوێت فریومان بدات، دەتوانین ئاگاداربین.

لە کۆتاییدا، ئاگاداربە بە کەمێك زانیارییەوە یان لەسەر بنەمای تەماشاکردن بە خەڵکی نەڵێیت درۆزن. چەندین پەیوەندی باش بەم هۆیەوە تێکچوون. لەبیرت بێت کاتێك باسی ئاشکراکردنی درۆ دەکەین، دەکرێت زۆربەی شارەزایان بەخۆشمەوە لە چاوتروکانێکدا ئاگامان لە ڕەفتاری بەرانبەر نەمێنێت، هەروەها هەموومان ئەگەری ڕاست یان هەڵە دەرچوونمان لە لێکدانەوەکاندا پەنجا بە پەنجایە.

بەشی نۆیەم

هەندێك وتەی کۆتایی

هاوڕێیەکم بەمدواییانە چیرۆکێکی بۆ گێڕامەوە کە بەتەواوی هاوشێوەی مەبەست و بابەتەکانی ئەم کتێبەیە، هەر بەو بۆنەیەشەوە ئەگەر ڕۆژێك هەوڵتدا ناونیشانێك لە کۆراڵ کەیبڵس ـ فلۆریدا بدۆزیتەوە، ئەوە ئەم چیرۆکە یارمەتیدەرت دەبێت و زۆر بارگرانیت لەسەر شان سوك دەکات. ڕۆژێك ئەو هاوڕێیەم بە ئۆتۆمبێلەکەی کچەکەی دەبرد بۆ پێشانگایەکی وێنە لە کۆراڵ کەیبڵس کە چەندین کاژێر لەماڵەوە دوور بوو. ئەم کچ و باوکە پێشتر لە کۆراڵ کەیبڵس نەبوون، لەبەرئەوە نەخشەیەکیان بەکارهێنا بۆ ئەوەی باشترین ڕێگا بدۆزنەوە بۆ ئەوەی بیانباتە جێگەی مەبەست. هەموو شتێك باش ڕۆشت تا ئەو کاتەی گەشتنە شارەکە و دەستیانکرد بە گەڕان بەدوای تابلۆکانی سەر شەقام بۆ ئەوەی ڕێگاکان بناسنەوە و بگەنە شوێنەکە، بەڵام هیچ دیارنەبوو. بۆ ماوەی بیست خولەك بەناو شەقامەکاندادەسوڕانەوە، بەڵام هیچ ئاماژەیەکیان نەبینی. لەکۆتاییدا بەنائومێدییەوە لە بەندینخانەیەك پرسیاریان کرد چۆن خەڵکی دەزانێت کام شەقام کامەیە. کابراش هیچ سەرسام نەبوو بە پرسیارەکەی و سەرێکی لەقاند و گوتی: "ئێوە یەکەم کەس نیت ئەم پرسیارە بکەن. کاتێك دەگەیت بە شەقامە یەکتربڕەکان، دەبێت سەیری خوارەوە بکەیت نەوەك سەرەوە. تابلۆکان لە کەنار شۆستەکە بە بەرزیی پازدە سانتیم بە خشتی ڕەنگکراو دروستکراون، بەپێچەوانەی ناوچەکانی دیکە کە لەکەنار شەقامەکە هەڵیدەواسن." هاوڕێکەم ئامۆژگاری کابرای بەهەند وەرگرت و لەماوەی چەند خولەکێکدا شوێنەکەیان دۆزییەوە. کچەکەی بەم شێوەیە دوا: "لەڕاستیدا من چاوم بۆ سەرەوە دەگێڕا بۆ ئەوەی تابلۆکانی سەر شەقام بدۆزمەوە نەوەك پازدە سانتیم لەسەروو شۆستەکەوە." هەروەها ئەمەشی بۆ زیادکرد و گوتی: "ئەوەی زۆر ناوازەبوو ئەوەبوو هەر کە زانیم پێویستە چاو بۆ چی و بۆ کوێ بگێرم، ئاماژەکان ڕوون و ئاشکرا دیاربوون و هیچ هەڵەم تێدانەکردن، بەبێ کێشە ڕێگەی خۆمم دۆزییەوە."

ئەم کتێبەش دەربارەی ئاماژەکانە. کاتێك دێینە سەر زمانی جەستەی مرۆڤ، دوو ئاماژەی بنەڕەتیمان هەیە، زارەکی و نازارەکی. هەموومان وا فێرکراوین کە بەدوای بەشە زارەکییەکەوە

بین (بەشی قسەکردن)، بەڵام ئەمە ڕێك هاوشێوەی ئەو تابلۆیانەی سەر شەقامن کە لەسەرەوە هەڵدەواسرێن. کاتێك بە شارێکی نوێدا لێدەخوڕین، بەڕوونی دەیانبینین. هەندێك ئاماژەی نازارەکی هەن (ڕەفتارەکان) کە بەردەوام بوونیان هەیە و زۆربەشمان فێرنەبووین بیاندۆزینەوە، چونکە ڕاهێنان و مەشقمان پێنەکراوە چاو بۆ ئەو ئاماژانە بگێڕین کە لەسەر زەوییەکە و لەکەنار شۆستەکە دانراون. ئەوەی جێگەی خۆشحاڵییە ئەوەیە هەرکاتێك فێربووین و شارەزابووین لە زمانی جەستەدا، وەك هاوڕێکەم کارەکانمان ئاسان دەبێت. لەبیرت بێت کچی هاوڕێکەم گوتی: "هەر کە زانیم پێویستە چاو بۆ چی و بۆ کوێ بگێڕم، ئاماژەکان ڕوون و ئاشکرا دیاربوون و هیچ هەڵەم تێدانەکردن، بەبێ کێشە ڕێگەی خۆمم دۆزییەوە."

هیوام وایە بەهۆی تێگەشتن لە زمانی جەستە، دیدگایەکی فراوانتر و قوڵتر هەبێت بۆ جیهانی دەوروبەرت. هەروەها توانای ئەوەت هەبێت دوو زمان ببیستیت و ببینیت، زمانی قسەکردن و زمانی بێدەنگی (جەستە)، کە پێکەوە ئەزموونێکی پرشنگدار و دەوڵەمەند لەم جیهانە ئاڵۆزەدا دەخەنەڕوو. ئەمە ئامانجێکە کە شایەنی بەدواداچوونە. ئامانجێك کە من دڵنیام ئەگەر هەوڵی بۆ بدەیت بەدەستیدەهێنیت. ئێستا تۆ شتێکی زۆر بەهێزت پێیە. تۆ زانیارییەکت پێیە کە تا کۆتایی ژیانت پەیوەندییە کەسییەکانت دەگۆڕێت و بەرەوپێشیان دەبات. چێژ لەو زانیارییانە ببینە کە لە کتێبی "خەڵکی چی دەڵێن" فێریان بوویت، چونکە ژیانی خۆمم بۆ ئەم کتێبە تەرخانکردووە.

جۆی ناڤارۆ

تامپا، فلۆریدا

ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا

- بۆچی کاتێك کەسێك بە گولله هێرش دەکاتە سەر کەسێکی دیکە، دەبینیت کەسەکە بۆ خۆ پارێزی دەستی بەرز دەکاتەوە، لەکاتێکدا ئەم کەسە دڵنیایە دەستی نابێتە ڕێگر لەبەردەم گوللەیەك کە لە یەك چرکەدا ٩٠٠ پێ دەبڕێت؟
- چۆن بتوانین لە شوێنێك یان لە کۆبوونەوەیەك یان لەگەڵ دەوروبەرمان بەشێوەیەکی باڵادەست و کاریگەر دەربکەوین؟
- کاتێك دوو کەس یان زیاتر دەبینیت و دەتەوێت بچیت بۆلایان، چۆن و بەچیدا بزانیت ئەم کەسانە ئاسودە دەبن بچیت بۆلایان، یاخود بێزار و قەڵس دەبن و پێیان خۆش نییە بچیت بۆلایان؟
- بۆچی هیچ کاتێك نابینیت سەرۆك یان کەسە خاوەن پێگەکان دەستەکانیان بخەنە گیرفانیان؟
- هەمووان تا ئێستا وادەزانن ڕووخسار تاکە یاریزانی نێو گۆڕەپانی زمانی جەستەیە، بێئاگا لەوەی ڕووخسار تەنهاو تاکە یاریزانە لەم گۆڕەپانەدا، کەوابێت کامانەن گرنگترین یاریزانەکان کە شایستەی تێڕامانن؟
- ئایا تا ئێستا زانیوتە بە تەنها پەنجە گەورەی دەست هێندەی چەندین قسەی بەهێز کاریگەری هەیە؟